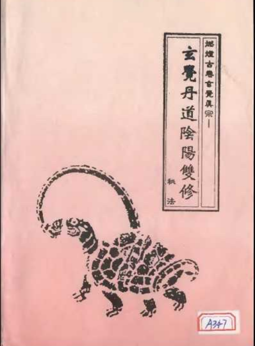

燉煌古卷玄覺真宗一
玄覺丹道陰陽雙修
秘法

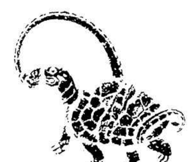
玄觉丹道阴阳双修秘法

（第三版）

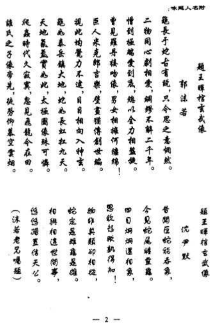
青衣道长　著

（内　部　教　材）

玄武圖説



封面之《玄武圖》乃是于 1942 年經著名歷史學家、民族學家、近代藏學的開拓者之一的任乃强先生主持發掘研究，而得以重現于世的《蘆山東漢王暉石棺》之拓片，由著名文學家、歷史學家、詩人郭沫若先生以其氣韻恢宏的題咏使《東漢王暉石棺》的名字弘揚海内外，經于右任、沈尹默、康殷弁等名人得見圖像之拓片而發爲題咏更使其聲名遠播。從其拓片的高超的雕刻藝術足可見《玄覺丹道陰陽雙修》的歷史淵源之流長矣！



題王暉棺玄武像

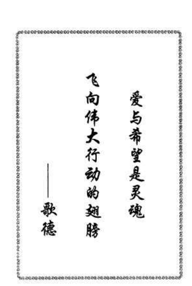
郭沫若

龜長于蛇古有說，只今思之意惘然。
二物同心創相愛，綢繆不解二千年。
憎到極端愛到底，總以全力相盤旋。
曾見羅丹接吻像，男女相擁何纏綿！
巨人米克郎吉樂，壁畫猶傳創世編。
視此均覺力不逮，目目相向入神玄。
龜如泰岳鎮大地，蛇如長虹扛九天。
天地氤氳實如此，太極圖像殊可憐。
紀蟲時代久寂寞，忽見飛龍今在田。
讓氏之子像帝光，徒勞仰慕空雲烟。

題王暉棺玄武像

沈尹默

昔聞巨蛇能吞象，
今見蛇尾纏靈龜。
四目炯炯還相象，
思欲語默孰得知！
物非其類卻相從，
蛇定是雌龜是雄。
相與相違世間事，
悠悠猶置信天公。
（沫若老兄囑題）



爱与希望是灵魂
飞向伟大行动的翅膀

——歌德

目　录

第一章

玄觉丹道阴阳
双修秘法之源流

人法地，地法天，天法道，道法自然。

——老子

中华道家阴阳双修内功源远流长，内容丰富，流派众多，它以其神秘的色彩与独特的方法，千百年来一直吸引着许多希望求仙得道的人。

阴阳双修的历史悠久，早在《汉书·艺文志》中就著录了房中八家，并概括加以说明："房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，局为之节文。传曰：先王之作乐，所以节百事也。乐而有节，则和平寿考。乃迷者弗顾，以生疾而损性命"。

阴阳双修的理论，最早见于《关尹子》，关尹子与老子同时人，著有《关尹子》，又名《文始真经》，其中有以树木栽接可以延其寿命而喻人体阴阳栽接之

理。后世的《周易参同契》、《悟真篇》等道家经典都有专门的论述。东汉太平道的创始人张陵，号称张天师，即将此法作为道教徒的必修课。而后道教分南北两派，南派大张法门之人张伯端，以阴阳双修为主，其理论见于其所著《悟真篇》中，后世双修者即由此派而来，虽尚有东派、西派、中派、青城派等，然皆宗此一脉。

由于阴阳学说的风行，先秦的哲人方仙道老祖，他们从宇宙观的角度来看待男女之间的性关系，认为这种关系与整个宇宙的机能运行有着非常密切的关系。在道家看来，"性"不仅不是修道成仙的阻碍，恰恰相反，"性"还是求仙的基本因素，性的关系与施用，是得道成仙的重要修炼方法。这种秘密的修炼方法就叫"阴阳之道"。它对人类生命的健康、长寿、延衍、优生至关重要，决非可有可无。它具体表现了天地存在的内涵，阴阳运行发展的规律，如此重要，以致于被称为天下至道。

秦汉时人多有行房中得道者。《列仙传》有女丸者，得仙人《素书》五卷，"乃养性交接之术"。《神仙传》中精房中术者，有刘京、巫炎、刘根、王纲、阴恒、李修等。如王纲明补养之要，其经曰："阳生立于寅，纯木之精；阴生立于申，纯金之精。夫以木投金，无往不伤，故阴能疲阳也。阴人所以著脂粉者，法金之白也。是以真人道士莫不留心注意，精其微妙，审

其盛衰，我行青龙，彼行白虎，取彼朱雀，煎我玄武，不死之道也。"又如阴恒曰"治身之道，爱神为宝。养性之术，死入生出，常能行之，与天相毕。因生求生，真生矣；以铁治铁之谓真，以人治人之谓神"。这些皆为房中炼养的理论。

道家中的阴阳双修派，即以栽接为要法。他们认为，栽接双修的目的不仅仅在于保精守气，祛病延年，更重要的是，通过这种方法，以体验宇宙生存，阴阳运化的规律，以法天效地，达到天人相感、天人合一的最高境界。正如彭祖所言："天地得交接之道，故无终竟之限，人能则之，得不死之道。"

从房中形成发展的历史看，随着房中术在社会上的传播，逐渐演变而成两个不同的方法，即道家内炼法中的"阴阳双修丹法"与逐渐脱离其原始含义的朴素的养生宗旨日渐堕落为淫猥的"春宫采战术"。这两种法术虽然可谓同出一源，但其内容与实质是不容混淆的。

男女阴阳双修，是中国古代道家修炼的正法之一。它与"春宫采战术"是截然不同的。"春宫采战术"已脱离违背了早期房中养生的宗旨。而阴阳双修，虽是通过栽接的形式，但双修中的男女要毫无淫念，思想纯净，而行阴阳互采互补，运用"返本还元，炼精化气"的气化学说，采阴阳之精气以还精补脑，从而得道成仙。

玄觉丹道阴阳双修秘法从其典籍记载考证产生于中国养生史上第一个派别方仙道时期——春秋战国时代。当时的巴蜀是我国气功导引术的重要发祥地，其代表派别为：①**吐纳导引派，为彭祖、王乔所开**。②**先秦房中一派，则以容成公为祖**。彭祖曾隐居今四川彭山县、王乔为蜀武阳（今四川彭山县）人。容成其人，三国时人谯秀《蜀记》曰："**蜀之八仙，首容成公，即鬼容区，隐于鸿蒙，今青城山也**"。他们都是在今四川西部地区修道成仙的。而玄觉丹道阴阳双修功从其功理及功法秘要以及传承来考证，它是集纳吐纳导引派和房中派的长处，融合自上古时代青衣古国就流传的特殊修习之法而产生出的上乘性命双修功法。（**注：芦山系古青衣古国建国之都**）

千百年来集两派之精华的上乘功夫自春秋战国相传，鼎盛于东汉。由于地理环境的因素和传承多系口传相授秘传习之，故世人知之甚少，更谈不上研习了。芦山的历史文化悠久，有人类居住的历史，可追溯到新石器时期。《禹贡》时为梁州之域，在商为氐羌地，周属雍州，春秋战国时则并入蜀国。其道路曾为古来蜀人藏之通番要道，后因其道改之芦山的文化发展渐渐封闭衰落，所幸之时因偏僻缘由而使玄觉丹道阴阳双修秘法在其传承过程中虽然也吸纳了外界修练的部分精华，但仍保持着其朴素的原始风貌，我们可从功法中的吐纳术、炼精化气、精气转化法等秘技

来领略到独特的风格。

玄觉丹道阴阳双修秘法的发源地灵鹫山位于县城西北约20公里处，即汉司马相如所谶之灵山也。其最高峰曰灵鹫古峰，宋代建有古寺，相传为燃灯祖师得道胜地，时夜现灯光千百盏，隐约寺殿上空。明代更名灵鹫峰寺，内有铁铸神龙，长8尺，时显灵异。寺前有天生桥转而特起，独峰上插云霄、下起龙脉。寺右侧金波崖，削壁万仞，山径幽峻，下临深涧。崖腰有大小洞三个，曰玄觉洞。大洞深、宽约10余米，高约8米，内有十二玄觉及燃灯祖师供养塑像，传为燃灯道人闭关修持之所，道成迁峨眉，故仙家有"先有灵鹫、后有峨眉"之说。

玄觉真宗源流考之——

上古青衣神人与青衣古国

秦昭王时，人有自峡中出者，言见一老人，眼碧而深，发黄成组，寡腮，悬额，长喙。衣青衣，露顶，跣足，若有炫耀。人自状，问其家居，曰："构木为巢，有巢氏之凿事也，吾不居"。问其饮食，曰："庖厨牺牲，太昊氏之靡多也，吾不食"。问其姓字，曰："创

造书契，仓颉破浑噩之风也，吾宁不识，而存盘古之气"。"惟有衣，与吾依者也。收卷云霞，天之衣也；长放花木，地之衣也。天得一以清，地得一以宁。天地间，惟青为色首。天亦青衣也，吾故衣之"。与之谈古今事，咄咄！惟上古是道，讫唐虞而止。绝口不言商、周事，况春秋、战国曰："吾穴居嵩岭，呼吸与天相通。帝尧击壤之老人，吾友也；巢氏，吾后学也；许由，吾弟子也"问何不冠，曰："天为冠"。何不履，曰："地为履"。问何配，曰："阴阳为配"。问何为，曰："定喘息以调燮两间，泯是非以哂笑一时，弃功名以绝俗态之趋附，乐安闲以观风尘之趋赈，如是而已"。问何往，曰："吾欲采太华十丈之松，种之蒙山之左以娱目；欲请女娲炼一石以补漏阁，使勿泄坤维之气；欲逐白虎于岭外，而不使留掌迹；欲瀑布于朝暮以定阴睛。粤东神仙，掌以招之，而我不往也；东海怒天，日以窥之，而我不顾也。若挟天子劈青天而飞者，固险壮也，然而近侥幸者之所为。其点睛而去者，即贪缘汲引之路。若绘刻之壁间柱上，则虎皮羊货惟堪唾手耳。吾隐于斯，远眺五岳，近辑三峨，俯视一切。凡富贵贫贱，付之一瞬；咀嚼雨露之味，不数太牢；喜戏居诸之场，原无甲子。夫山名灵关，名灵，吾之灵也。世儒摸藻逞丽，扬气运之，虚词甚媚。曾命儿曹喷石结小阵，盖使人称为龙门，勿令黄河独擅佳誉。今日者，自揭其盖，另辟一门，以为游观之所。地僻俗古，掀

天者不至，揭地者不来，优哉游哉，人谓井底蛙，抑又何耻”！正话间，迅雷震谷，大风拔木走石，青衣老人竟为乌有先生也。遂传其事。

其后远古有蜀王蚕从氏出焉，于青衣神人所出之地域，教民养蚕，抽丝织绸，而建青衣古国。1958 年，在今芦山县清仁乡仁家坝（今属仁加乡）山坪上开大堰，同时同地发现青铜剑 2 柄，铜泡 4 枚，铜印 4 枚，是古代青衣民族建国的一组印玺。印文符号为“巴蜀图语”，联系芦山先后出土的春秋战国青铜兵器，制型为蜀式，巴式或巴蜀式器物，纹饰多为“巴蜀图语”，从而揭开了青衣古国建国之谜。同年于芦山灵鹫山玄觉古洞发现燃灯祖师像，据考证为秦代古画，其形像几乎与青衣神人有关描述完全一致可谓奇矣。

参考《芦山县志·卷一·四十九页》史料

第二章

玄觉丹道内炼吐纳仙术

上士闻道，勤而行之。

——老子

玄觉秘法是独特的流派，它主要由三个部分构成：1. 吐纳气功术 2. 按摩导引法 3. 内功静坐炼养法。依着三个对人体不同的效应从而构成了它所特有的延长和保护生命的康复养生之道。玄觉秘法正是通过单个或一组身心运动防止和矫正所有的失调，延缓衰老历程，运用特殊的回春方法，改进身体各方面的功能而获得生命的欢乐、健康和长寿。

第一节　吐纳气功术对生理的作用

吐纳气功术对生理的作用，古书曰："**用心意集中**

于丹田内，先吸后呼，一收百脉皆合，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，气血畅通，百病皆除。”又说“将心意守于丹田久坐，丹田内即生气生血，气血满足，身体健壮而百病皆愈。”这是古人练气功的经验谈。练功守窍常用的有守丹田、命门、会阴三法，命门与丹田交替轮守，命门可强壮肾气，气足便可生精补血。习功者都会体验练到练功练了一定时间后便会感觉得精多血旺，性欲亢进，同时觉得气血畅通，百病消除，身体壮健。

吐纳气功术是一种锻炼特别的呼吸法，能加强“呼吸中枢”的功能，而使肺活量能增加十倍以上，可大量吸入氧气和排出二氧化碳，并加强横膈肌与腹肌活动，对腹腔内器官起着节奏性按摩作用，结果会促进内脏机能活动正常，各腺体的分泌增加及红血球产量增加，使红白血球的功能加强，所以练吐纳气功术会有腹鸣，皮肤红润，血流加快，脉搏有力等现象，因而新陈代谢显著改善，食欲大增，病态消失。

练吐纳气功术经过一段时间，发觉丹田暖热，就是神气融合的象征，按生理学解释：是性腺内分泌的活动受中枢神经系统及内分泌腺相互之间的控制和调节，使分泌活动与机体的需要相适应而保持着动态平衡，主要的作用是促进性腺内分泌加强生产激素，此种激素只需极少量，对促进机能活动可发生强有力的作用，在女性能刺激卵巢排卵，在男性能刺激睾丸

增产精子，这便是练吐纳气功术能多产精液的原理。

第二节　按摩导引法对生理的作用

按摩导引法对生理的作用。按生理学解释，按摩导引是一种对神经系统的良性刺激所引起的全身反射性机制的理学疗法，是通过反射的机能而起作用的。就是在自已的大脑有意识的主导下进行，藉按摩的波动，配合意领内气运行，所谓意与手合，手行气行的内导引。发生意气力三者相互交配作用，必然引起神经元及神经末梢兴奋，发生冲动，经过传人神经，将冲动传导至各级神经中枢。再由中枢发出冲动，经传出神经至各种反应器，因此就会引起机能组织脏器发生变化，产生调整作用，以克服和调节机能原来不能协调的病态。

按摩导引法乃刺激神经理学疗法，其刺激因素属物理因素，就是利用按摩的机械性刺激人体脏腑器官，藉反射作用而发挥各种治疗和预防疾病的效应。而功效的大小，与所采用的按摩方法、刺激强度和按摩部位的正确，均有密切的关系。

第三节　内功静坐法对生理的作用

内功静坐法对生理的作用。内功静坐法是保养神

经系统的最佳方法，通过静坐达到忘我人静能使大脑皮层获得真正的休息，不仅可以代替睡眠，而且可避免睡眠时潜意识活动，不象在睡眠中受恶梦惊扰。大脑皮层是神经系统的高级部位，有如最高统帅，它不但保证着机体功能的协调，同时还调节着新陈代谢的过程。因此，大脑皮层的机能障碍，就会使机体部份的新陈代谢遭到破坏，便会影响脏腑机能发生病变。要知神经系统是人身体中的主要部份，而大脑皮层乃神经系统中的主导力量，若大脑皮层因忘我人静而得到保养健康，神经系统因之功能正常，便会影响人体生理机能获得正常发展，身心自然因此获得健康。

第四节　精气神要说

在道家传统的炼养理论中，精、气、神被视为人体生命活动的原动力与物质基础。犹如自然界的运动变化离不开太阳、月亮和星星一样，所以有“天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。”的说法。道家把“精气神”看作是人体三种宝贵的东西，丹法修炼，总不离“精气神”三字，所谓“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”乃是炼丹要诀。精和炁(元气)本是同一物，从精化气，精从炁成，元气就是元精，精乃气化成，所以称为精之母。如不好女色，精液不外

泄，而精又锻炼可化成气，因此而得长生；再炼气化神，炼神还虚，便可得道成仙。

道家历代祖师，亦属普通常人，不过因修性得以入圣登真，养命得以延年益寿。所谓炼丹全是性命之道。性命就是身心，并无半点玄之处。在功夫上，包括：性功（炼心）与命功（炼身），在学理上包括：性学与命学。综观道家修炼之事，无不以性为体，以命为用，以心为君，以身为臣，以神为本，以炁为功，以意为炼，以精为乐，尽皆性命之事，故以性命二字统之。修炼性命，总不外以精气神为主，所谓聚精，养气，存神，乃古真摄生三要。所谓"炼精化气"、"炼气化神"、"炼神还虚"，是修炼金丹接命延年入圣登真的要道。是以炼精，炼气，炼神，实乃玄觉丹道内功的精义。

精气神的本质与作用为何？下简述之：

一、精是指人体中各种精微，就是最精华的微细物质的总称。它是构成人体并维持生命的最基本的物质基础，人体内五脏六腑，各有其物质的精微。但丹功所说的精，主要是指生殖之精。

人体之精有广义和狭义之分。狭义是指藏于肾的具有生殖能力的物质，即生殖之精。广义之精是指人体由水谷精微吸收的精和藏于肾中的精，包括脏腑内的精气、气血、津液等，均可理解为精。

因其功用的区别，精又分为先天之精、后天之精、

生殖之精与脏腑之精。先天之精禀承于先天，与生同来，是父母生殖之精结合而成。后天之精是由水谷精微化生而来，藏于肾，输布于脏腑，是人体得以生长发育和维持生命的物质基础。后天之精充足，则人体生命活动旺盛，体魄健壮。生殖之精是具有生殖能力的一种物质，源于先天，养于后天，藏于肾中。脏腑之精是由肾所藏后天之精输布于各脏腑而得来的。精的作用：

精被认为是**“先天之本，生命之根”**。所以说：**“养生之道，以精为宝，施之则生人，留之则生身。”**仙家说：**“顺则成人，逆则成仙”**。这就是说，人类有精的本源，顺行的时候，是人生常理，也就是凡夫之所行。逆而修之，便是成丹之机，而为真人之道法。再清楚点说，就是御女外泄，便能生男育女。若是保精固精炼精化气，炼气补神，便可成仙。所以古人说：**“留得阳精，神仙现成”**。修道在乎顺，所以毋违自然之旨。炼丹在乎逆，所以返还逆死以祈天命。夫生壮衰老病死，此顺数也。若救老病，止衰死，而返老还童以达长生延年，非逆修又何以致之？所以炼丹贵乎取逆。

二、气是指维持人体生命活动的基本物质与动力，故气有物质和功能两种含义，也有先天气与后天气之分。先天之气又称元气，禀受于父母，由先天之精化生而成。后天之气由吸人之清气和脾胃运化水谷

所产生的水谷精微物质结合而成。

（一）气的作用：

气是维持人体生命活动的最基本物质，又是人体多种生理功能的具体表现，所以说气是人体之根本。其功能有五个方面：

1. **推动作用**。人体的生长发育、血液循行、津液输布、饮食水谷的运化、脏腑经络的生理功能等，都要依靠气的激发和推动来维持正常。

2. **防御作用**。气能护卫肌表，防卫外邪的人侵。防御功能强，说明体内气盛。防御功能降低说明体内气虚。

3. **固摄作用**。固摄是控制和统约。作用表现在能控制血液和汗、尿、液、粪便，使其有节制地排泄，以及固摄肺气、固摄精液等。气的推动作用与固摄作用是相辅相成的。

4. **气化作用**。气化作用有两个方面意义：一是指精、气、津、液之间的相互化生，也就是精化为气；二是指脏腑的某种功能活动。如"膀胱气化"，即指膀胱的贮尿和排尿功能。

5. **营养作用**。作为物质的"气"，对人体具有营养作用。它不仅能"肥腠理"、"荣四末"，而且"内注五脏六腑"，营养人体内外上下。

（二）气的分类：

由于气的生成、存在的形式与功能的不同，故分

为以下几类。

1. **元气**。元气称“真气”。它是人体各种气中最重要的一种。元气由先天之精化生而来，禀生之后，又需水谷精气的滋养补充。

2. **宗气**。宗气又称“大气”。宗气是由肺吸入的清气与脾胃运化来的水谷之气结合而成，聚集于胸中。宗气与呼吸、语言、肢体的寒温和活动能力、视听的感觉能力、心博的强弱等都有密切关系。

3. **营气**。营气主要由水谷精微化生而来，富有营养物质，是血液的组成部分。营气在血脉之中，运行周身，发挥其营养作用，起到“以荣四末，内注五脏六腑”之功。

4. **卫气**。卫气是由水谷精微化生而来，是人体阳气的一部分，有“卫阳”之称，其性能运行迅速，活动力强，行于脉外、遍及全身。卫气有温皮肉、充皮肤、肥腠理、调节汗孔开合等功能。卫气本源无先天，是肾中阳气所化生。

5. **脏腑之气**。包括肺气，心气，脾气，肝气，肾气，胃气等。

6. **中气**。中气因其化生于中焦而得名。它又称“胃气”，由不断摄取食物经胃的腐热、脾的运化而生成。其功能：助脾胃腐熟，消化水谷，运化精微至全身，以营养脏腑器官；维系和固摄中下焦脏腑之部位；化生营卫之气；升清降浊，轻枢气机等等。

7．经气。是指循行于经脉之中的气，又称“脉气”。经气来源于真气，是先天之气与水谷之气结合而成，真气行于脉络之中者则称为“经气”或“脉气”。

（三）气与血、津液的关系：

气与血的生成都需要水谷精微和肾中的精气，二者又都是人体生命活动的物质基础。气的功能以推动、温煦为主，血的功能以营养、滋润为主，气属阳，血属阴。其相互关系如下：

气能生血、气能行血（即所谓“气行则血行”，“气为血之帅”。）气能摄血、血为气母。

气属阳，津属阴，津的生成、输布和排泄，全赖于气的升降、出入、气化、温煦、推动和固摄作用，而气在体内的存在，不仅依附于血，且亦依服于津。气与津的关系如下：

气能生津、气能行津、气能摄津、津能载气。

三、神有广义和狭义二种。一是指自然界物质变化的功能。天地的变化生成了万物，而这种变化的“神力”即是神；二是指人体生命的一切活动，包括人体生理性和病理性的各种外露的征象，如生、长、成、亡，无不依归于神的盛衰，故有“得神者昌，失神者亡”之说。狭义的神是指人的精神，包括两个方面：一是神志活动，如意、志、思、虑、智等；二是七情变化，如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等。

神由先天之精所生，又赖后天之精以养。神是由

先天父母之精相合而产生生命活动的总体反应，随神而来的魂、魄、意、志、思、虑、智，无不能产生于父母之精，故人的形体不仅相类似父母，就连神情、气质也受先天影响。生后人的神又依赖于水谷精微的长养，脏腑之精气的充实，故有"五脏化五气"之说。神志的活动，各依附于不同的脏腑。

（一）神的作用：

1. 神为形之主。形体、脏腑、气血是神所藏全的本源。形体气血旺盛，脏腑功能调和，才能精神充沛，生命力强。所以形体是第一性的，精神是第二性的；形是体、是本，神是生命活动的总体反映。但神又为形之主，脏腑的功能活动，气血的营行，形体的运动，无不受神的主宰，在神的统一调节下进行着规律性的活动。神的主宰作用，主要由心所担任。

2. 神为精之彩（就是光彩征象）。神是两精相博而生，故与精关系密切，随精而来与精共存；精是神的基础，神是精的征象；精满则神旺，神旺则神志清晰，思考敏锐，精力充沛。故望神可知脏腑之安危、气血精力之盛亏；神去则形亡、神失则精败。

（二）神的分类：

神，因其所舍不同，表现形式不同，分类如下：

1. 魂。魂舍于肝，是神志活动中较活跃的部分之一。魂的活动，随神往来，受肝血所养，故若肝血不

足，心血亏损，则魂不守舍，可见惊骇多梦，卧床不安，梦游，梦呓，以及出现幻觉或神魂颠倒，昏睡不醒，精神恍惚，胡言乱语等症。

2. 魄。"肝藏气，气舍魄"，"并精而出入者谓之魄"；"能动能作，痛痒由之而觉"者属魄也。魄舍于肝，并精气而出入脏腑肌表，故人的运动功能、痛痒等感觉、知觉功能与魄相关，魄不足可出现感觉迟钝、动作迟缓、皮肤麻木不仁等症状。

3. 意。"脾藏营，营舍意"，所以"任物谓之心，心有所怀谓之意"。意舍于脾，为心所主，是与立念、定主意、回忆有关的神的活动。心脾不佳，常出现意志消沉、六神无主、健忘、失眠等症。

4. 志。"肾藏精，精舍志"。"志亦神之用也，所忆之意，有所专存，谓之志也。"可见志是舍于精，起决断意念、立意以专存的神之作用。肾气虚则神志不宁。

5. 思虑。"因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑"；故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧、流淫而不止。

6. 智。"因虑而处物谓之智"。智即智慧、聪明，是思虑之后产生的神的活动形式，是思维活动的结果。智者能灵活达变、巧夺智取，是神旺精充的表现。

精、气、神的关系

精是气与神的物质基础，是身之本、气之源、神

之由。精能生髓，髓通于脑，精充则脑精明、神气旺、生命力强。气旺不易受外邪侵袭，神旺而能主宰全身。所以精与神的关系是：**精能生神，神能御精，精足则形健，形健则神旺；精衰则体弱，体弱则神疲。**精神互长、互生、互助，故常精神并称。气与神的关系亦密不可分。气是生命的动力，**气能生神，神能御气**，有神气为脏腑之主说法。神气两者互相助长，所以"神气"常并称，用"神气"来形容人的健康和表情。故曰"天食人以五气，地食人以五味"。

精、气、神三者各有不同的概念，但是三者是互相关联，互相促进的，其丹功中**精是基本，气是动力，神是主导。**

炼丹要诀，在于神气融合于丹田。修炼时，如果丹田发热，便是神气交合的初征。神属心，气属肾，亦即心肾相交。心为火，肾属水，又称水火相济。心为阳，肾属阴，乃曰阴阳相调。名目虽多，合而言之，惟一阴一阳。《易经》曰："**一阴一阳之谓道**"。性命即阴阳，阴阳即造化。造化含阴阳，便无造化可言。性命含阴阳，便无性命可修。李道纯云："**修仙之人，炼铅（气）汞（神）而成丹者，即身心合而还其初本，阴阳合而复归太极也。**"阴阳合就是神气融合，所以曾师说"大道简易，只有神气二者而已。"神者，心之主；气者，肾之本。是以圣人返本还元。还元者，补髓也。补

足，心血亏损，则魂不守舍，可见惊骇多梦，卧床不安，梦激、梦吃，以及出现幻觉或神魂颠倒，昏睡不醒，精神恍惚，胡言乱语等症。

2．魄。"肝藏气，气舍魄"，"并精而出入者谓之魄"；"能动能作，痛痒由之而觉"者属魄也。魄舍于肝，并精气而出入脏腑肌表，故人的运动功能、痛痒等感觉、知觉功能与魄相关，魄不足可出现感觉迟钝、动作迟缓、皮肤麻木不仁等症状。

3．意。"脾藏营、营舍意"，所以"任物谓之心，心有所怀谓之意"。意舍于脾，为心所主，是与立念、定主意、回忆有关的神的活动。心脾不佳，常出现意志消沉、六神无主、健忘、失眠等症。

4．志。"肾藏精、精舍志"。"志亦神之用也，所忆之意，有所专存，谓之志也。"可见志是舍于精，起决断意念、立意以专存的神之作用。肾气虚则神志不宁。

5．思虑。"因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑"；故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧、流淫而不止。

6．智。"因虑而处物谓之智"。智即智慧、聪明，是思虑之后产生的神的活动形式，是思维活动的结果。智者能灵活达变、巧夺智取，是神旺精充的表现。

精、气、神的关系

精是气与神的物质基础，是身之本、气之源、神

之由。精能生髓，髓通于脑，精充则脑精明、神气旺、生命力强。气旺不易受外邪侵凌，神旺而能主宰全身。所以精与神的关系是：精能生神，神能御精，精足则形健，形健则神旺；精衰则体弱，体弱则神疲。精神互长、互生、互助，故常精神并称。气与神的关系亦密不可分。气是生命的动力，气能生神，神能御气，有神气为脏腑之主说法。神气两者互相助长。所以"神气"常并称，用"神气"来形容人的健康和表情。故曰"天食人以五气，地食人以五味"。

精、气、神三者各有不同的概念，但是三者是互相关联，互相促进的，其丹功中精是基本，气是动力，神是主导。

炼丹要诀，在于神气融合于丹田。修炼时，如果丹田发热，便是神气交合的初征。神属心，气属肾，亦即心肾相交。心为火，肾属水，又称水火相济。心为阳，肾属阴，乃曰阴阳相调。名目虽多，合而言之，惟一阴一阳。《易经》曰："一阴一阳之谓道"。性命即阴阳，阴阳即造化。造化舍阴阳，便无造化可言。性命舍阴阳，便无性命可修。李道纯云："修仙之人，炼铅（气）汞（神）而成丹者，即身心合而还其初本，阴阳合而复归太极也。"阴阳合就是神气融合，所以曾师说"大道简易，只有神气二者而已。"神者，心之主；气者，肾之本。是以圣人返本还元。还元者，补髓也。补

髓之机，还元之道，命乃了矣。是故心法曰：**假一神调气，借一气定神。神气调定，方晓动静。**动者，气也。气者，命也。静者，性也，性乃神也。神不离气，气不离神。长以神守于气，气守于神，神气相守，裹而不散者，真日用也。神能通应，意到心成。若神定，则行，住，坐，卧，昼，夜皆同神伏气在，气在神，神在形，三物皆在复归真一矣，盖神气不相离，久而则长生出世，自然得道也。

第五节 阴 阳

阴阳学说是整个道学体系的核心，阴阳之理是道家重要的认识论和方法论，它是一切事物对立的概括，故《内经·阴阳应象大论》说：**"阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。"**

阴阳学说在道家炼养中占据极为重要的地位，炼养家以阴阳学说来解释事物变化的现象，说明人体各部份都不是孤立的，各部份都是有密切联系的。它的相反作用，最后必然达到相成阶段，所谓**"独阳则不生，独阴则不长"**，就是认识到人体各部生理机能密切配合的关系，而且两者之间都是相互深化，互相制约，不能偏于任何一面的。生化如有偏盛，就用制约来调节，故生中有制，化中有约，通过生化制约，以达阴

阳的平衡，人体才能保持其健康。假若平衡作用遭到破坏，就会发生疾病。

阴阳是一切事物的分类的纲纪，又是一切事物变化的指导准则，它一方面作为人体的上下内外大小各部份的代名词而应用，另一方面又作为区分各部组织脏器的辨析工具。同时，还根据“阳升阴降”，“阴平阳秘”，“阳煦阴濡”的原理，来解释人体的调节功能，并用以作治疗的法则，如《素问·至真要大论》：“寒者热之，热者寒之”，《素问·阴阳应象大论》：“阳病治阴，阴病治阳”等。这些都是应用与疾病偏盛的相反作用以求恢复阴阳平衡而获得治疗，无论药物针炙及内功疗病，都是根据同一原理来运用的。

因此，我们便知道人体健康的保持，主要的是由于体内“阴阳”在运动和变化中保持着相对的平衡来维持的，这种过程也叫“阴平阳秘”。《素问·生气通天论》云：“**阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。**”

按阴阳的属性说，静为阴，动为阳，所以炼养家认为“**人身一阴阳，阴阳一动静也，动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。**”因此，练内功必须动静兼修，俾使动静相成，阴平阳秘，乃养生疗病的基本原则也。

第六节　五　行

五行学说是古人用木、火、土、金、水五种要素为代表，阐明事物的属性和它们之间相互关系的说理工具。在远古的"河图"里就有了天下万物相关相成的五行相生内容，到战国前后才逐渐为历数、医学、炼养等普遍利用。

一、五行的生克乘侮：

五行学说用五行的相生相克来说明事物之间的相互关系。五行的相生关系是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，依次相生循环无尽。相克关系是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，这种克制关系也是往复无穷的。它们每一行都具有"生我"、"我生"、"我克"、"克我"。生我者为母，我生者为子，所以又叫"母子关系"，我克者为我"所胜"，克我者为我"所不胜"。《类经图翼·五行统论》说："造化之机，不可无生，亦不可无制。无生则发育无由，无制则亢而为害。"

二、事物属性的五行归类：

五 行 归 类

	五行	木	火	土	金	水
	五脏	肝	心	脾	肺	肾
人	六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	形体	筋	脉	肉	皮	骨
	情志	怒	喜	思	悲	恐
	五声	呼	笑	歌	哭	呻
体	五神	魂	神	意	魄	志
	五荣	爪	面色	唇	毛	发
	时令	春	夏	长夏	秋	冬
自	五化	生	长	化	收	藏
	五风	风	暑	湿	燥	寒
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	方位	东	南	中	西	北
	时间	平旦	日中	是西	日人	夜半
然	五形	直	尖	方	薄	圆
	五星	岁星	荧惑星	金真星	太白星	辰星
	生数	三	二	五	四	一
其	成数	八	七	十	九	六
	天干	甲乙	丙丁	戊已	庚辛	壬癸
地	地支	寅卯	巳午	辰未戌丑	申酉	亥子
	八卦	震巽	离	坤艮	乾兑	坎

第七节 经 络

“经络”是人体内经脉和络脉的总称，凡直行干线都称为经脉，而由经脉分出来的网络身体各部份的支脉叫做络脉。经络是运行全身气血，联系脏腑肢节，沟通内外表里，调节体内各部份的通路，使人体统一联系的一个系统。

经络的主要内容有：十二经脉、奇经八脉、十二经筋、十二皮部。其中属于经脉方面的以十二经脉为主。十二经别是从十二经脉所别出，所以叫别出的正经，循行于腹里，奇经八脉罗布其间。络脉方面，以十五络脉为主，除此而外，并有无数络脉满布全身，还有极其细小的分支称为“孙络”，起着渗灌气血以濡养肢体和脏腑的作用。这些经和络，组成了经络系统的主体。

此外，还有连属部份，在内则有五脏六腑，在外则有十二经筋和十二皮部，就这样，经络组成了一个完整的体系。

经络在生理方面有输转营卫气血的作用。《灵枢·本脏》篇说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”《灵枢·营卫生会》篇也说：“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五脏六腑，皆以受气。

其清者为营，其浊者为卫，营在脉中，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。"《灵枢·邪客》篇也说："营气者，泌其津液，注之于脉，化之为血，以荣四末，内注五脏六腑，以应刻数焉。"

由此可见，营气、血气都在经脉之内循行，能营灌五脏六腑，四肢九窍，全身各组织器官无所不到。而推送营气循环的动力就是宗气，《灵枢·邪客》篇说："宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉，"就是说明了这一道理。

经络沟通内外表里，而成为一个统一的整体。《灵枢·海论》篇说："夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。"这就明白地指出了经脉沟通表里的作用。经络体系，以十二经脉为主体，配合十二种经别，奇经八脉，全身络脉，组成了一个循环的整体，内连五脏六腑，外及四肢百骸，经筋皮部，五官七窍，把人体内外各部紧密联系在一起，构成一个完整的统一的有机体。

关于经络对内脏的病理关系，《素问·缪刺论》说："邪之客于形也，必先舍于皮毛；留而不去，人舍于孙脉；留而不去，人舍于络脉；留而不去，人舍于经脉。内连五脏，散于肠胃，阴阳俱感，五脏乃伤。此邪之从皮毛而人，极于五脏之次也。"从这段经文中，可以明白，外邪之侵入内脏，必须通过经络传递；反之，若邪气直中内脏，也必然累及经络。

五官七窍与内脏的关系，也必须通过经络为之传递，一旦经络有病，其所过及所主的器官也必然会发生病态，例如胃经病的口喎唇疹，脾经病的舌本强痛，心经病的目黄等。

四肢筋骨皮肉，皆必须依靠经气为养，所以经络受病的结果，其所过四肢部位的筋骨皮肉，也必须会出现病态。

经络学说对推拿按摩有不可分割的密切关系。推拿就是按摩，按摩包括指压，虽手法稍有不同，原理却是一样，都是以刚柔相济之"劲"按摩或推压穴道，走经络，以调整机体各组织的阴阳平衡，使营卫调和，气血贯通，促进生理机能，加强抗病功能，从而获得疗效。

经络学说与内功炼养有密切的关系，经络的发现，原是从内功炼养中体会得到的。内功炼养与经络的关系，当以奇经八脉的关系最大。奇经八脉包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉等八条经脉。奇经的特点是它们没有表里配合，又不固定属于何脏何腑，它是调节气血运行的一些特殊通路，按十二经的循行路线来说，它是"别道奇行"的经脉，所以称为奇经。人体的十二经脉和十五大络，是相随上下，如水流注，循环全身，周而复始的。奇经除任督二经外，都不随十二经周流循环，任督二脉与十二经都有其直接连属的经穴，奇经其他六

条经脉没有连属经穴。所以古人炼养重视任督二脉将其与十二经合并称为十四经。

督脉：起于会阴部，循背脊柱正中线向上，经过后颈部，越过头顶部，止于颜面部的上齿龈正中，内功炼养所谓开通三关者即指此（尾闾为一关，背部夹脊为二关，名夹骨关，枕骨为三关，名玉枕关）。在循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相联系，是阳经经脉的总纲。

督脉为阳经经脉的总纲，十二经脉中的手三阳与足三阳的脉都会于督脉，故有调整和振奋全身阳气的作用。经络有病时，主要有神志不清、癫狂、癔病、项背强直、角弓反张、咽喉干燥、痔疮、疝气、遗尿、脱肛、不孕症、体力衰退等症状。

任脉：起于小腹内（胞中），同时又出于会阴部，上走于曲骨，沿着腹部里面的正中线，经丹田向上至胸部上行达咽喉（石门——天突），再走上颊唇沟中央（承浆），会于督脉的龈交穴。在循行过程中和诸阴经相联系，是阴经经脉的总纲。

任脉为阴经经脉的总纲，三阴经脉阴维脉与冲脉均会于任脉，故有总调人身阴气的功能。络经有病时，主要有疝气、赤白带、腹内肿块、胸腹部内脏的机能失调、元气虚弱等症状。

冲脉主要路线起于胃经的气冲穴，穿足少阴肾经，会于任脉阴交穴后，在脐旁上行，脉气到胸中而

分散。按冲脉上行就"渗诸阳"，向下就"渗诸阴"，所以能涵蓄经脉脏腑的气血，为"十二经脉之海"，同时因冲脉的循行与足阳明及足少阴的联系最密，因此它涵蓄了先天与后天的真气，故成为经脉之海，对人体与任督二脉有同样重要的作用，练气功意守丹田，就是要摄纳冲任之真气。冲脉发病时，有气从小腹上冲咽喉，喘而不得平卧，有腹中动气脉急疼痛等正。

带脉起于季胁（胆经的带脉穴—— 维道穴），好象带子一样，横行环绕于腰间。人体的经脉与络脉很多，直行叫经，旁支叫络，带脉沿腰有如束带，它有总束诸 脉使不妄行的作用。带脉发病时，腹中胀满，腰部无力而畏寒，有似坐水中之状。

阳跷脉与阴跷脉：阳跷脉从足外踝上行循背上风池，阴跷脉合于足内踝上行，达咽喉，两跷脉均上会于目，以跷脉主荣，能运肾脏之精水于脉中，故"气并相还则为濡目，气不营则目不合"。以阳跷、阴跷阴阳相交，阳入于阴，阴出于阳，交于目锐皆，因此"阳气盛则瞋目，阴气盛则瞑目"。又"邪客于阳跷之脉，令人目痛从内皆起"。又目中赤痛从内皆起，取之阴跷"。又《难经》有云："阳跷为病，阴缓而阳急，阴跷为病，阳缓而阴急。"所谓缓急，就是当病者急，不病者缓，阴跷脉急，是内踝以上急，外踝以上缓；阳跷脉急，是外踝以上急，内踝以上缓。

阴维脉与阳维脉：阴维脉起于足内踝上的筑宾

穴，向上沿腿内侧至胁腹前侧，穿足太阴经（冲门——腹哀），向上交于足厥阴经的期门穴，向上交于任脉的天突穴合于任脉至咽喉部（廉泉）。阳维脉，起于足外踝下的金门穴，向上交于足少阳经的阳交穴，沿腿外侧一直向上，再沿胁肋向上交于手太阳经，至足少阳的肩井穴，向上交于督脉（哑门——风府），合于足少阳经，循行耳后至头角（风池——阳白）。阴维脉发病时，常患心痛症，阳维脉发病时，常患寒热症。

总括来说，督脉行于背，统督全身阳气，维系人身之元气；任脉是阴脉之海，有总调人身阴气的功能；冲脉是十二经之海，它关系人的先天与后天的真气；阴阳二跷，是阴阳跷健和阴阳相交的意思；阴阳二维，是维系全身阴阳表里之气的；带脉则有统束诸脉的作用。

十二经手足三阴三阳经是经络学说的主体，因此又称"十二正经"。十二经有手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经（手三阴经），手阳明大肠经、手太阳小肠经，手少阳三焦经（手三阳经），足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经（足三阴经），足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经（足三阳经）。

它们在四肢分布的特点是：阴经在内侧面，阳经在外侧面，内侧和外侧各分三阴、三阳，大体是太阴、阳明在前，少阴、太阳在后，厥阴、少阳在中（侧）。在躯干部，手、足三阳经分布在头面、躯干的前、后、

侧；手、足三阴经，则分布在胸腹部。

十二经在体内各属、络于一定的脏腑，阳经属腑而络脏，阴经属脏而络腑，组成表（阳）里（阴）相合的关系。各经之间又互相衔接，成为全面运行的主要通路。其中布有一定的穴位，是气血输注于体表的部位。

·十二经的循行规律：十二经脉的循行是一经接一经，手足阴阳经互相衔接。循行开始于手太阴肺经，终止于足厥阴肝经，周而复始，如环无端。其顺序：手太阴肺经足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经→手太阴肺经。

奇经八脉与内功炼养的关系特别重要，《奇经八脉考》认为："任督二脉，人身之子午也，乃丹家阴火阴符升降之道，坎离水火交媾之乡"，是丹家练功的重要经脉。练功的目的，要使全身经络中的气血流畅，平衡协调而无偏胜。内功疗法，就是调整人身阴阳之气对某些经络不平衡而形成的疾病，通过练功加以调节，重新取得平衡，便可使疾病痊愈。全身经络中奇经八脉的作用，主要的是调节十二经脉的气血运行。十二经脉好象十二条大河，奇经八脉如象和十二条大河相通的湖泊，任督二脉又是湖泊中的主干。故云："盖正经犹夫沟渠，奇经犹夫湖泽，正经之脉隆盛，则

溢于奇经。”就是大河中水量的多少，要靠这些湖泊来调节疏通。内功锻炼主要是充分发挥奇经八脉这种调节作用。

内功炼养首先使全身放松，把思想意念集中注意某一穴位，多数是意守丹田，在脐内一寸三分。《难经·第八难》：“十二经脉者，皆系于生气之原，所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也。”《难经·六十六难》又说：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。”历来对此段的注解，均认为“生气之原”是指“气海”、“丹田”而言，这就是内功炼养时多以意守丹田为主的理论依据。

内功疗法最重要的是依据经络学说，练功较久的人大都有过内气运行在经络上的感觉，主要的在任督二脉，其他经脉也有。这些感觉不仅显示经络客观存在的真实性，而且发现身体的再生组织自动地调理肌肉及各部器官，平衡内部分泌，因此发生疗治作用。

第八节　五　脏

一、肝　肝胆属木，肝为青帝，八卦属震，神形如青龙，象如悬匏，在日为甲乙，辰为寅卯。肝在右胁下，其气化在左，藏魂，其经脉布于两胁，其华在爪，主疏泄，开窍于目（左目为甲，右目为乙），胆

为肝之腑，互为表里。

肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝热者，左颊赤；肝虚则恐而寒；阴气盛，多梦见山林、树木之类；肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病出现脐左侧有动气，按之硬，胁痛支满，转筋，昏昏欲睡，视物不明，脔肉攀睛等症。

二、心　心属南方火，为赤帝，八卦属离，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊，在日为丙丁，在辰为巳午。心居胸中偏左，心包转护其外，与小肠相表里，主血脉，藏神，其华在面，开窍于舌，主汗。

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，胸膈、肩背、两胁、两臂皆痛，心虚则心腹相引而痛，多梦见刀杖、火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以怖伤人。心病在脐上有动脉，按之牢，手足心热，口干舌强，忘前失后等。

三、肺　肺属西方金，为白帝，八卦为兑，神形如白虎，象如悬磬，在日为庚辛，在辰为申酉。肺位居胸中，上连气道，开窍于鼻，合称肺系，其经脉下络大肠，相为表里。肺主气，司呼吸，主皮毛，主肃降，宣散，通调水道，司理声音。

肺病色白而毛槁，喘咳气逆，鼻不闻香臭，鼻塞，皮肤痒痒，胸背烦痛，多梦见与美人交合，或与花幡、衣甲、日月、云鹤、贵人相临等。肺病热，右颊赤；肺虚则气短，不能调息；肺燥则喉干；肺风则多汗畏风，

且善暮甚。

四、脾　脾胃属土，在八卦属坤艮，形如刀镰，在日为戊已，在辰为丑辰未戌。脾与胃以膜相连，其主要功能是主运化，主升，主统血，主四肢肌肉，其华在唇，开窍于口，其特性是喜燥恶湿。

如脾胃运化功能失常，可出现食少、腹胀、便溏，或水肿、痰饮等症。脾虚下陷，可出现少气懒言、久泻、脱肛、胃下垂、子宫下垂等症。脾虚不统血，可见便血、崩漏或皮下出血等。

五、肾　肾为北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，色如缟映紫，八卦属坎，在日为壬癸，在辰为亥子。肾主藏精，与膀胱互为表里，主骨生髓，通于脑，主水液，主命门火，主纳气，开窍于耳，司二阴。

肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出，脐下有动气，按之牢。肾热者，颐赤，肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，膈寒不通，在形黑瘦。

五脏与玄觉胎息培元练气法

玄觉胎息培元练气重在安抚调理滋补五脏为先而获培元之效，而成为阴阳双修之重要基础，其与五脏关系的确理乃是据阴阳学说而成。人体中的心、肺、肝、脾、肾五脏为阴脏，六腑为阳脏，阳常有余，阴常不足，阴不足者往往十之八九。添阴又能潜阳，故应滋阴为先。每一个正常人的生理活动，都需要有阳

气的温煦，才能头脑清醒反应敏捷，四肢灵活；同时又需要阴气的滋养，才能在繁忙中不紊乱，负重任而不疲劳，能使精力充沛，工作效率提高，阴气和阳气是相互依存、相互渗透、相互包含、相互资生的。正常人的阴阳总体上是相对平衡的，往往阴稍不足者有之八九；在病人中阴不足者则更明显，而添阴又能起到潜阳、壮阳的作用。所以在练功初以安抚调理滋补五脏为先，补阳为后，或补阴为主，阴与阳济，寓阳于中，而能获得最佳效果，而得培元之基。五脏安抚培元丹正是依上述之理配制，其主要价值在于滋阴，通过滋阴达到潜阳以至因培元之功效。

第九节 练功的时间、方位

一、练 气

练气要适应于自然，在一年四季及一月一日中，要结合的功法和身体情况进行练功。根据阴阳盛衰的情况，适当掌握练功时间。《素问·四气调神大论》中强调"春夏养阳·秋冬养阴"的原则。在一天里，子、丑、寅、卯、辰、巳六个时辰为六阳时；而午、未、申、酉、戌、亥是六阴时。六阳时外界为生气，六阴时外界是死气，所以六阳时练气最好。

初练的人，可根据自身及工作的情况，主要按排在早、晚两个时间练功。其他时间灵活掌握，有时间就练一会。当体内气机活跃，能量增加，可以体会到自身或周围有一种气的能量包绕时，可选用子午卯酉四正时，或气感最强或气机最活跃的时间练功，这样能收事半功倍的效果。

练功达到一定程度时，遵子午卯酉四正时练功。具体掌握是子午练气，卯酉养气。因为子午卯酉分别代表冬、夏、春、秋四季的阴阳消长情况。子时一阳五阴，午时一阴五阳，卯时四阳二阴，酉时四阴二阳。所以这四个时辰的阴阳多少和进退呈几何式的对称平衡，可保持练功者人体生理上的阴平阳秘，有利于气的锻炼，是理想的练功时辰。

因各人情况不同，人之体质有差异，有少阳体质、太阳体质、少阴体质、太阴体质、阴阳均衡体质等，这就需要根据自身的体质与一天之阴阳消长情况来选择。若阳虚者，六阳时多练，以助长阳气；阴虚者，六阴时多练，助元阴之气充盛，有利于阳气藏养。

二、方　位

练功者，要根据阴阳、五行及经脉流注时间和病情来选择练功时间。如亥子时调肾、寅卯时调肝、巳午时调心、申酉时调肺以及子时调胆经，丑时调肝经，寅时调肺经、卯时调大肠经，辰、戌、丑、未时调脾

经等。《素问·刺法论》说："肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思。"因为寅属春木，通于肝，正初春少阳生发旺盛之机，木盛制土，使不克肾水，是"至其所生而愈"故"肾病者愈于春"。另方面寅时内气在肺经，肺金可以生水，也符合"虚则补其母"的治疗原则。一般认为练功时面向南方东方助阳；面向西方方北助阴。

玄觉修练中，很强调定向练功，这是因为自然界东、西、南、北、日、月、星辰对人身体有直接的影响。

一般初练功的人可面向东方或东南方练功；或白天练功面向太阳的方位，而夜间练功面向月亮的方位。因为练内功，主要是练体内之阳气，使真气（纯阳之气）逐渐积聚、活跃，与外界构通，以采纳天地之气来练已，故练功时以向阳方为主。但是，当练功达到一定的程度，自身形成了较大的能量，气机活跃，对气的感知程度也较敏感时，便可以根据自身的体会来选择练功的地方和方位，这样对练气有很大帮助。其方法是：选好练功的地方，摆下姿势入静后，自觉气感明显，周身气机活跃；再细细体会在东、西、南、北等方位上，面向哪个方位自己的姿势最稳，气感最强，这个方位就是练气最好的方位。例如：面向南方站或坐好，入静后自觉身体有被气包绕感，并有一股力量，使你身体有向东南方向扭转的感觉，姿势不太

穗，这时可以调整到面向东南的方位；如果经过调整后，身体有象气团包绕感，姿势稳如泰山，这正是练功最好的地方和方向。尚若还有向东扭转的力量，则继续向东方调整，直至最佳方向。初练功者由于意念、姿势运用不正确，也可出现身体向某方向扭歪的感觉，但无气的包绕感。这时要调整自己的意念和姿势，才能收到好的效果。

三、注意事项

（一）对练气要有正确的认识，认真领会练气的要领，遵守注意事项。

（二）练气时间，应根据个人的体质和功夫的深浅，灵活掌握。时间应由短到长，次数由少到多。

（三）选择练气环境，以空气新鲜、环境安静为原则。动功在野外、花草树木处练更好。要避免在烈日照射、寒冷侵袭、狂风暴雨、雷电交加等恶劣条件下练气。也要避免在古老枯树、古坟处练气。

（四）练气要和日常修身养性结合起来。不要在过劳、过饥、过饱时练气，心情要开朗，生活工作要有规律。

（五）练气前要排除大小便，宽解衣带，穿平底鞋，以免影响气脉的运行。

（六）练气要做到三稳，即起功稳、练功稳和收功稳。

（七）练气前不预执练功效应，如一定叫“小腹热”，或想出什么气感等。若练气中出现气感效应，也不要心随景转，着意分别，对景欢喜、害怕等，以顺其自然为要。

（八）注意不要突然受惊吓而惊功，若突受惊吓，不要惊慌，先略分析一下原因，再引气归原，或继续练功或收功。

（九）一次功夫练毕要认真收功，将意念慢慢移开意守之部位，引气归于下丹田，周身放松，慢慢睁开眼睛，行自我按摩导引之功。自我按摩导引的方法是：搓手、浴面、疏发等。再引行十二经。

第十节　丹田的正确部位

丹田是内功中最重要的一穴，它是任督二脉互相交会之处，也就是周天的起和止处，建立斗柄，转运河车，全在此处起止，古人称它为“窍中之窍”，就是紧要部位中的紧要部位。

窍是气穴，或称元关，又称虚危穴、玄关、中宫、天心，名不同而实一，即丹田也。古人对此窍视之极为神秘，不轻易明言，故有云：“其窍不有不无，不在身内亦不在身外，当下手静坐之际，宜万缘放下，一尘不染，神凝气定，精气澄沏，渐至混沌虚无景象，无

无无我，无天无地，极虚极静，至无至寂之时，神光猛湛，一灵独露，斯可复我先天本来面目，则玄关自显，不见而知，不知而觉，待玄关开，则自可做到天人合，而我心即天心，我身即天地了。此一虚无之窍，内含天然宰，或谓之君火，真火、真性、元神，要皆无形无象。惟工夫一到，一旦豁然贯通，自可能体会玄关之方所，有无功用，而为修道修真之梯航了。因其旋发旋灭，旋有旋无，不可认，不可说，故曰'元关难言'。"

这段话是古人所云元关秘意语，由此可见古人此窍的保秘，说了一大篇话，仍未言明此窍在何部位，令人无法捉摸，终于"元关难言"而了，所以有因此修炼日久尚不得要领者，良由于此。

玄觉派丹田的位置与其它门派略有所不同，上、中、下三丹田的位置均是在中脉中。下丹田位于肚脐之内，在肚脐内一寸三分处，中丹田位于膻中之内，在膻中内一寸三分处。在筑基下手功夫中，玄觉功尤其强调男子不守女道，即守神阙而不守膻中，女子不守男道即守膻中而不守神阙。此乃玄觉炼气秘要之一，切切记之。

第十一节　玄觉秘法修炼

经过简要的功理学习后，我们便可开始下手练习

（七）练气前不预执练功效应，如一定叫"小腹热"，或想出什么气感等。若练气中出现气感效应，也不要心随景转，着意分别，对景欢喜、害怕等，以顺其自然为要。

（八）注意不要突然受惊吓而惊功，若突受惊吓，不要惊慌，先略分析一下原因，再引气归原，或继续练功或收功。

（九）一次功夫练毕要认真收功，将意念慢慢移开意守之部位，引气归于下丹田，周身放松，慢慢睁开眼睛，行自我按摩导引之功。自我按摩导引的方法是：搓手、浴面、疏发等。再引行十二经。

第十节　丹田的正确部位

丹田是内功中最重要的炁穴，它是任督二脉互相交会之处，也就是周天的起和止处，建立斗柄，转运河车，全在此处起止，古人称它为"窍中之窍"，就是紧要部位中的紧要部位。

窍是气穴，或称元关，又称虚危穴、玄关、中宫、天心，名不同而实一，即丹田也。古人对此窍视之极为神秘，不轻易明言，故有云："其窍不有不无，不在身内亦不在身外，当下手静坐之际，宜万缘放下，一尘不染，神凝气定，精气澄沏，渐至混沌虚无景象，无

人无我，无天无地，极虚极静，至无至寂之时，神光独耀，一灵独露，斯可复我先天本来面目，则玄关自显，不见而知，不知而觉，待玄关开，则自可做到天人合，而我心即天心，我身即天地了。此一虚无之窍，内含天然宰，或谓之君火，真火、真性、元神，要皆无形无象。惟工夫一到，一旦豁然贯通，自可能体会玄关之方所，有无功用，而为修道修真之梯航了。因其旋发旋灭，旋有旋无，不可认，不可说，故曰"元关难言"。"

这段话是古人所云元关秘意语，由此可见古人此窍的保秘，说了一大篇话，仍未言明此窍在何部位，令人无法捉摸，终于"元关难言"而了，所以有因此修炼日久尚不得要领者，良由于此。

玄觉派丹田的位置与其它门派略有所不同，上、中、下三丹田的位置均是在中脉中。下丹田位于肚脐之内，在肚脐内一寸三分处，中丹田位于膻中之内，在膻中内一寸三分处。在筑基下手功夫中，玄觉功尤其强调男子不守女道，即守神阙而不守膻中，女子不守男道即守膻中而不守神阙。此乃玄觉炼气秘要之一，切切记之。

第十一节　玄觉秘法修炼

经过简要的功理学习后，我们便可开始下手练习

玄觉丹道秘法的筑基功夫了。在此次函授学习中主要的目的是让大家完成筑基阶段的功夫修炼，学到纯正的下手功夫，掌握真正的练精化气的方法，进入内丹术的第一阶段，为第二阶段炼气化神的修炼打下坚实的基础。

练习玄觉秘法必须严格遵守千百年来制定的程式——循序渐进，应先从吐纳气功术、按摩导引法下手，掌握了这些基本的功法，才可以练习下手内功静坐炼养法——玄觉胎息炼气法。

练习玄觉秘法时，按其功法提要运用想像力和集中思想是十分重要的。这与进入"清虚空灵"境界并不相违，严格的说，这正是进入"清虚空灵"的必修步骤，即"有为，无为，无不为"。"清虚空灵"不是一挪而就的，它是经过一层一层的修习而自然进入的境界，从而成为你自身拥有的，而不是强求的。正确的说，强求是无法"清虚空灵"的，指挥大脑清除杂念就是在刺激思维。在某些情况下，使用想像力和集中思想可以让身心合一，使身心做为一个整体发挥作用。如果严格遵守正确运用经过一段时间的锻炼，便会发现体内的功力大大提高了。

玄觉无上心法为：静→定→进。

关于练习功的原则、姿势、气息、心法等我将会在功法中据其要求讲授之。

玄觉功下手修习法：

一、灵鹤吐纳法

此法可采用自然站立姿、盘腿坐姿或自然仰卧姿。

1. 双手掌用力搓擦，使手掌发热。
2. 掌心贴肉，放于下腹肚脐两侧。
3. 略微闭目，用鼻子自然吸气。
4. 缓缓呼气，双手轻轻下压，使腹部气体排空。意想气一点一点地离开肺部，同时废物也随气排出体外。
5. 待气全部呼出后，慢慢吸气。吸气时，腹部向外扩张，让其成为气球状。此式要控制只使用下腹部的肌肉帮助呼吸不要让胸部肌肉辅助。
6. 呼气和吸气为一息呼吸。循序渐进，直到可以做完十八息。
7. 在完全熟练地掌握上述吐纳法后，便在吸气同时用力缩紧会阴部和肛门周围的肌肉，并向上向内提肛，呼气时将此尽量放松。

功法要领：吸气和呼气不要勉强，随着逐步的练习，便可掌握到缓慢呼吸和轻松自如地扩张收缩腹部。练习时注意力集中到腹部。熟练掌握呼吸要领后就不再用手了。此法真正掌握的标准是，呼吸十分缓慢、慢到5～10分钟左右呼吸一次，慢到呼吸时连放

在鼻孔前面的羽毛都纹丝不动。

二、灵龟吐纳法

此法可采用自然站姿式坐姿修练。

1. 双目微闭，双手拇指屈于四小指下握固，下巴缓缓靠下，靠拢至前胸。同时头顶向上伸展。慢慢吸气，后颈部有一种向上拉直的感觉，双肩松驰下垂。

2. 缓缓呼气头部慢慢向后仰，尽量接近后颈，下巴上抬，喉部微微伸直，双肩在头的两侧尽量向上抬起。

3. 下巴一俯一仰为一轮循序渐进练此法十八次。

功法要领：练习此法时，需将注意力集中于整个动作过程，不要走神。呼吸和动作一定要缓慢、动作要随着呼吸来。

通过大约一周的时间，基本上熟练的掌握龟鹤吐纳法后便可将两法合而为一了，以灵龟吐纳为基础，采用灵鹤呼吸法并配以双修人门雄龙功提肛动作。

三、玄觉揉腹壮丹功

习练此功能使五脏坚实，内气壮盛，气积不驰，气力倍增，穴位开合灵敏。本功对治疗便秘，慢性腹泻、胃病、腹积水等症有较好的效果。是防治遗精、滑精和早泄的有效功法。

（一）腹部行功

1. 首先仰卧于床上，两腿自然伸直，两手放于体侧，周身、内脏放松，排除杂念，自然呼吸，将腹部衣带解开，暴露揉摩的部位。

2. 将手掌相叠，手心向下，先以左手在下右手在上（女则相反）平放丹田（肚脐）上，以肚脐为中心点，沿顺时针方向，慢慢转圆圈抚摩，先转小圈，逐渐将圆圈扩大，直至扩大到整个腹部。

3. 然后换手逆时针方向顺前路线转摩，圆圈逐渐缩小，直至回到肚脐的中心点上。

4. 双手手指稍并在一起，以丹田为中心，上达心口，下到小腹底耻骨（曲骨穴）处，在腹部推揉擦摩36次（一上一下为一次）。下推时双手斜立，手心斜向下，用双手拇指抵住皮肤用力揉，上推时仅用小指之力摩。每次行动15－30分钟。

此段功法要领：揉动时不可故意用力使手僵硬，慢慢抚摩，只需轻轻加一点压力，觉得腹内软绵绵，是为正法。同时意想有能量从手上发出渗入皮肤及下面的内脏，想象更多的能量渗入体内，肚脐周围开始发热，象是有一团火在体内燃烧。古云："**养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀**"。

（二）胃脘行功

此式是在习练玄觉胎息炼气法一月左右习之。是辅助任督二脉壮气，具有卫外之机的要法。

将右手掌放于剑突下胃脘部约一掌大之部位，自

右向左旋转揉动，女则以左手自左向右揉动。揉动时手不可僵硬要自然柔和。须排除杂念，将注意力集中体会掌下绵绵悠悠，温暖如春得气之感，每次约15－30分钟。

此式功法要领：约行功月余，气渐凝聚，其中脘部按之有坚实及气充弹手之感觉。此时则掌根重点揉之心口至腹上之中线部，并握空拳自上而下轻轻敲击，此式练习约要百日。百日后行功则先用右掌揉腹右侧，自胁下至腹股沟旋转揉运12次，再以同法以左掌揉运左腹侧12数，然后将右掌放于丹田处，自左而右，旋转揉运。呼吸意念同上，揉约15－30分钟。揉后以空拳轻轻拍打。则行收功导引法即可收功。

四、玄觉胎息炼气心法一内丹筑基培元功

此法是玄觉下手炼气之捷径，并且能在习练过程中引发胎息的功能，从而快速进入高层功夫的修练，这种功法是道家历来秘传口授的世间知之甚少，就是在道藏辑要中也只是记载了这个名称而无实际修习之诀窍。本法得功迅速、易学、易懂、易掌握、效果明显。

注：习练本功前男须吞服"玄觉真阳培气符"女须吞服"玄觉真阴培气符"和据其体质、禀赋、根器配服"五脏安抚培元丹"，否则是会留下后患的，而不能吞服下一阶段的灵符，致无法能进入到下一层次的

修炼。这是千百年来炼养之人所遵守不破的守则。服符之法及要求随灵符传之。

本功可用站桩姿、盘腿姿、自然仰卧姿、侧卧姿。

（一）站桩

（1）男式站桩法：两腿开立与肩同宽，脚尖微微内撇，两腿微屈膝成似坐非坐，双手轻轻提起抱于肚脐前，两手距离肚脐一寸三分（约自已掌宽度）两手指似弯非弯，似夹非夹，劳宫穴相对，十指相对成抱球状。全身放松，上体站正，不可倾斜，不挺胸驼背；两眼似闭非闭，自然呼吸。

（2）待桩势站好后，两手则慢慢向外拉约同肩宽后，再徐徐内合，当两手指合到距约1指宽时，两手再慢慢向两侧拉开，就这样两手来回开合习练。初时两手自然开合，逐渐配合呼吸开合，开合动作也随呼吸逐渐加深而变慢。此式每次练习5－10分钟即可转入下式习练。练功时在两手开合练习时，默念心诀："外玄牝合内玄牝，外真神补内真气"同时意念手中抱有气团，随着开合动作的增多，气团越聚越饱满，慢慢就会体会到气感。（气团的大小，色彩，轻重等以自己能观想且感到比较容易守住，有舒适感为准，万不可拘泥某一概念，道法自然矣。）

（3）待上势习练5－10分钟后，两手合到距约1指宽后，则停止开合动作，将意集中于距离肚脐外一

寸三分处的气团上，着意守之，意不外游，勿忘勿助，每次习 30 分钟，逐渐增到 1 小时即可收功。

（4）收功时先以掌揉丹田，左右旋各九次，再以掌揉膝盖左右旋各九次，遂以掌上下擦背腧穴各九次，再行玄觉收功导引法。

下手功法要领：

①守外不守内；

②上鹊桥初行动时不搭之；

③气到意到；

④男子不守女道，女子不守男道。

1. 所谓守外不守内是指下手行动时不可将意守于腹中丹田处，而将意注于距肚脐外约一寸三分处，"精须从内守，气还向外生"。这是玄觉派认为以调配外部之气来影响内部之气比以调整内部之气来影响外部之气效果要好的一种筑基下手功法，玄觉有此说是："天地即我，我即天地，神人即我，我即神人"说明了人与环境的关系，因人是在环境中的，所以调整好环境自然也就影响了内部，依此法修炼逐渐会体悟"天人合一"之深邃至理。

2. 为何上鹊桥在初行动时不可搭之？因初下手行动时要求松静自然，而搭鹊桥是在气足沿任督二脉运行时之用，在练功初期因真气不足强搭鹊桥则会令人顾此失彼、分散意念，况且人为强之搭鹊桥的位置一

数是不会准确的，玄觉搭鹊桥正确之法是依“道法自然”之理，搭鹊桥的正确位置是在真气充足气行任督二脉时，真气至之自然将玉舌上抬抵至上腭之位置则乃正确搭鹊桥之位置也。许多学生在修习时常常却有这样感觉，初行功时真气不足搭鹊桥往往搭上不久则自然落下，复又搭之，则又落之，如此反复令舌肌甚至下巴肌肉疲乏反而影响入静，而当真气充盈，不用意搭之则自然抬起搭之，鹊桥通之其间滋味全凭自己体会。依此之理，下鹊桥肛门也是如此，初行动时可不要强行收之闭之。所以炼气心要云：“真气到、鹊桥现。”

3. 气到意到是玄觉秘籍炼气秘要的重要至上心法。心法告之首先要气到才能达到意到气到，此处之气乃真气也。无真气之谈何意到气到。在气功界没有真气练出却谓意到气到此类之笑话比比皆是，所谓的三分钟通周天法，五分钟可治病就是此类了，所以我们见到不少自谓大小周天都通了却依然疾病缠身，多是受无真气却谓意到气到的误害，盖因忘记忽略了真气到之是意到气到的重要基础。故在玄觉功下手筑基炼气功夫的修炼中尤为讲究气到意到，意到气到是在经过严格的修炼，上升到更高一级层次才学习的一种特殊秘法。万不可用意随便导引真气运行，须得到精气充盈方可运之。对于气到意到的体会在玄觉胎息炼

气法中就可体会探深，在修习守外法一段时日后会感觉有一股气光从肚脐漏进到丹田，自然意随气走了，气到则意到了，气止则意止了，则自然而然进入守内，此时不再强制守外了。

4. 男子不守女道，指下手意守不守膻中，守肚脐神阙。

女子不守男道，指下手意守不守肚脐神阙守膻中。

女式站桩法：站桩姿势与男式相同，唯手的放置不同，女性是将双手呈抱球状置于距膻中约一寸三分处，两掌距约五公分。待手掌姿势做好后则直接意守手中的气团而不再行男式手部的开合动作。其功法要领与男性功法要领同。唯收功时揉丹田是揉膻中处。

（二）坐桩：此法可以用自然盘腿、单盘、双盘坐姿。

（1）双腿盘坐，全身放松，眼似闭非闭，左右掌分别按在左右两膝盖上，意守距体外约一寸三分处的气团，(男意守肚脐外一寸三分处，女守膻中外一寸三分外)。

（2）此法要领同站桩相同，收功方法也相同。

（三）卧姿

1. 仰卧于床上，全身放松，眼似闭非闭。

2. 将两手掌自然放于肚脐两侧或双手握固放于身体两侧。

3. 意守之法同坐桩姿、功法要领同站桩相同，收功方法也相同。

青年人适合站桩，坐桩；老年人宜坐桩、卧练。女性宜坐桩。

通过玄觉胎息炼气心法的修练到丹田气充足后，则自然需将任督二脉贯通，运行周天，玄觉通周天包括三个不同的层次，①经络周天；②骨髓周天；③命脉周天。在修习玄觉功下手筑基功夫功成的基本标准之一就是真气贯通经络小周天，这与一般的意通周天不同。

玄觉心法认为真正的气通小周天的标准是须过五关通督脉五关尾闾关，夹脊关、玉枕关、百会关、明堂关。倘若气过背面督脉三关而不通正面二关所谓之气通周天则是空话。

现在所传之气功的周天法是随便可以运转的，但真正的道家修炼是很讲究周天运行的时间的，一般都不轻易运行周天。这点上道家修炼各派均不轻易外泄是以世人难知其妙，倘需炼丹之要运行周天则需借助外力的辅助即掐诀、念咒、画符、服丹药等。一般说来周天运行在每年只有 36 天可以运行周天，这是极符自然规律的，玄觉周天的时间同其它门派的基本指数是相同的，门派之间所不同的只是炼丹需要不同而借助的外力不同而异，玄觉周天运行的时间为二十四个节气、八个节日、本命日等。且通周天各家各派均

有其独特的冲穴开关秘法，但其宗旨均莫离此八字**"精气积久、关窍自开"**。故而玄觉积气开关之要领谓**"气到意到时辰到，融神借力开关窍"**。每一关窍又细分层次，所以周天通是分层次的。

周天法之冲关须因人而异，且此自古均是口传相授，故本次学习中我也遵守其千百年来从未破坏的规矩口传相授，所以我将根据诸君习功的进展适时授之通周天法，而不在此披露，还望诸位谅解。因之此间还涉及一些外力玄妙、不便公开露之。

五、玄觉收功导引法

1. 疏发：双手五指屈之，自额上顺手摩发至颈，头回面均疏之。可使发不白，头血流散，风湿不凝。

2. 摩鼻：以两手中指指肚贴住鼻两侧揉擦向上揉擦至眉心。

3. 鸣天鼓：以两手心紧掩耳门，以指击其脑户。

4. 叩齿：将牙齿上下叩之。

5. 赤龙搅水津、用舌头来回在牙龈和牙齿上来回动之，有玉泉出不可咽之，律满口后分三次咽送丹田。

6. 旋眼：将双眼左右各旋 36 次。

7. 浴面，双手用力搓之，置于脸部顺鼻梁而上，经眉心、额头、太阳穴、两颊、下巴再过嘴唇，回到鼻梁。

8. 双手擦肾俞（腰眼）108 下，然后擦足心 108

下（站桩则可不擦足心）。

9. 引行十二经：上肢三阴经从胸搓至手，三阳经从手搓至肩、头侧、下胸腹；下技三阳经，从腰臀搓至足；三阴经从足搓至腹。各搓摩导引7次。

第三章

玄觉阴阳双修筑基秘法

莫把孤阴为有阳，独修此物转羸尪。

——张伯端

第一节 道家内功炼养要义

道家的修炼，又称炼丹，而这个“丹”字的本源，就是“日月合一”，也即是“阴阳合一”之义。而丹法的修炼，重性命双修，其炼心炼性，属性功边事；其炼精炼气炼神，属命功边事；其还虚合道，属身心两彻，性命双了以后边事——也即是“天人合一”登真人化边事。

丹法的修炼，尤其是命功边事，“阴阳合一”极其重要，因为这种修炼方法，牵涉许多世俗观念问题，所以历代圣真，明骂暗修，绝不轻传，亦不轻易言；万

炼丹经，总以龙虎铅汞，五行八卦等隐喻，就是这个道理。吕洞宾道："说着丑、行着妙、人人憎，个个笑"。张紫阳道"工夫容易药非遥，说破人须失笑。"明乎此，是以知阴阳双修正之节之则为道，任之纵之则为淫，是在人之如何以为用耳！

内功炼丹之道无他，即修性命之道，修阴阳之道，修天人合一之道而已。其主旨在修心炼性，所以事妙觉圆明，而期圣功神化也。保精裕气，所以事炼丹接命，而期形神俱妙也。丹象日月，喻阴阳也，喻心性也，喻神气也。金则为金刚不坏之意，修此金丹大道，可与日月合明，与天地合德，与宇宙同流并存而已矣！炼丹之道，须从我身心下手，从此起修，而能盗天地之真气，夺造化之妙功，乃下修而上达之旨也。其法是炼心，炼性，炼精，炼气，炼神，为修炼性命五大元素，而以精气神为主。所谓炼精化气，炼气化神，炼神还虚，为三华聚顶五气朝元者是。至其修命延年之方，如生精补精固精之法，炼气补精，移精补脑之法，以及其炼心法，炼形法，服气法，胎息法，导引法，按摩法，锁关法，添油法，先后天交炼法等等，《抱朴子》云："欲求神仙主要在于宝精"，是以内功炼养者首重宝精。精为命根，精盈则长寿，精漏必丧失，此乃至理名言，故修道之士，首宜节欲以保精，次宜固精不漏精，中老年人则宜补精。《内养真诠》曰："道之大敌为一色字，色之害人，甚至狼虎，修身家只要

留得精住便可长生，如有不节，则促克年龄，蚕食精魂，真气去矣，即日夜打坐，有何益乎？"语云："**油尽灯灭，髓竭人亡**"，诚非虚语，少壮之人戒之在色；中老年人，贵之在补，补精功夫，诀有多门，所谓补气补神补髓之功，以精补精，移精补脑，以及保精固精全精之法，是为内丹筑基之起步之法，是为达至三全之法，达至三全方可论及炼精化气。何谓三全即精满、气足、神旺为三全。三全乃内丹筑基功夫。玄觉内丹理论认为，在炼精化气人手以前，必须先祛病补亏，达到三全，使生命力旺盛，才能正式研修丹道。所谓"**大丹不漏要三全，苦行难成恨恶缘。**"关于三全的标准，丹经中有"精满不思欲，气满不思食，神满不思睡"之说。而丹家在指导时主要是观察炼者的眼睛、牙齿、声音来判定进益程度。即口诀所称："**神足现于目光，气足现于声音，精足现于牙齿**"。**在三宝补足后，才能进入内炼筑基阶段**，丹经称为仙术。筑基者，渐渐积累、增益之义。基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神，即元神之所成就，纯全而显灵者，常依精、气而为用。精、气旺，则神亦旺，而法力大。精、气耗，则神亦耗而弱，此理之所以如是也。

欲得元神长住而长灵觉，亦必精、气长住，而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元精败，基愈坏矣，所以不足为基。且精逐之于交感，

年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏，而且还气，得乎？此无基也。气之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？此无基也。神之扰于思虑，时递时迁，茫茫接物，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此无基也。

古人皆言以精炼精，以气炼气，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。唯能合一，则成基；不能合一，则精、气、神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固矣，气则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。

《延寿诠真书》云：**"夫精为万物之美，即养身立命之至宝。"**精乃生命之源泉，盈亏足以影响全身机能，体魄强弱与寿命长短，其关键在此。精若为情欲所动，则化为淫液而外泄，若能修炼不使妄动，则成精力之源，精盈不仅能强命健身，且藉此而得仙。古人云：**"留得阳精，神仙现成"**，若精泄肾亏，便百病丛生。金元起曰：**"肝精不固，则目眩无光；心精不固，则事易忘；脾精不固，则齿发衰白；肺精不固，则肌肉消瘦；肾精不固，则神气减少，疾病随生，死亡随至。"**俗谚有云：**"万病皆由肾病起，人死多在精竭时。**

宝精为成仙之要诀，炼心为宝精，炼神炼气亦皆为宝精，而以性本能为修炼基础，此乃我国道家独标异采之最佳养生法。道家既将修炼基础建于性本能

上，而其下手工夫，主要在练生殖机能与生殖中枢。如性机能健康便可导致全身壮健，世间各种修养家，全未顾及此点，独炼丹家能注意及此，所以古代炼丹家高自矜诗说："任他万般差别法，总与金丹事不同"。

《易经》云："**天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。**"此不但表示自然现象，而《易经》全部，乃至从阴阳交错而成道体本原，亦即在于此。《易经》云："一阴一阳之谓道。"从一阴一阳中求道的出发点，从此演绎，可知炼养的根底。

丹有内丹外丹的分别，外丹是用铅汞等许多药物修炼而成，盛行于秦汉时代，乃方士所擅为，这种丹是假丹。必须内丹才是真丹，内丹是从自身精气神修炼而成，修成内丹，便可长生得道。总之，丹法修炼，总不离精气神三者，所以曾师说："**大道简易，只有神气二者而已。**"普通人的体内，神气是分离的，其精放纵而泄于外，神却不能控制它。炼养者能使神气合而为一，那么丹的种子从此处发生了，所以神气合一为炼丹成败关键，炼丹人如在此处失败，便枉费气力，一无所成。神仙与佛祖的成功，亦不过在此着能努力修行而已。修炼之法，首先使意念正念不邪，用正念抑制淫念就是先用神制气，再用气引导元精，使元精返回肾府进入气穴，不使它外泄，而用炼精化气功夫，使元气与元神相合，有如炼溶二个金属化成一物一般。神既和气融合，而从丹田气穴发出来，此时发出来的

既不是神，又不是气，乃是神和气化成的一个灵物，从脐下丹田发出来成为炼成金丹的种子，这称为“金丹之主宰”。是以张伯端先生作出了极为精彩的注述今辑录一段，供同道阅之。“神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生，精实肾宫而气融之，故随气而升阳，为铅者此也。精实而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见而元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵气，乃元性也。元性是何物为之？亦气灵凝而灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径直达气穴黄庭者，一也；肾为精府，精至直引精华而用之，二也；周流于他处则难觅，至精府而可识，三也；心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。此四者，故采真阳于肾府。”

《易经》曰：“天气氤氲，万物化生。”就是说天地之气相交，则万物乃生，丹道亦然，神气相交，则丹道乃成。

了解丹功之要义后我们就能明白玄觉丹道阴阳双修内功的炼养重要意义了。玄觉丹道阴阳双修秘法通过改变精气的流向，依着特殊的方法将精气储存，补充净化，转化成积极的生命能，从而使练功者体内引起炼金术般的变化，使练功者实现超越自我，达到天人合一的最高境界。

下面将玄觉阴阳双修炼养的六要素述之。

一、炼己:

欲成还丹,须要先炼己,自己的意念,若不纯正,那么,无论如何,总不能还精成气。所谓"自己"的真义,乃是人类本来的虚灵。虚灵动了,便叫作意,虚灵静了,便叫作性,对于它的妙用,是叫作神。意、性和神,全是关系于动静二机。但是在它未发的时候,却浑然而似太虚,到这个地步,方把它当作珍贵之物,而称它为"自己"。时常收回在外活动的心,而现出来的虚灵,就是炼己修行。古真云:"不合虚无不得仙",就是说不炼自己到虚无的境界,便不得成仙。

二、调药:

药物喻指元精、元气,元精与元气虽然是同属一物,它的性能却有分别。在大体方面,元精动而元气静,修道者把不动叫作元气,这种元气,藏在气穴(丹田)中间。炼养者须要制伏元气变淫精之机,用返本归元之法,使将要走泄的气回转来,再集中在丹田里面。若能如此,气便随着神还原。还到丹田后,便要用武火使元精和元气融合为一。俟阳气既定住于气穴,就不能再用武火,只宜用文火薰蒸温养。

炼丹修行中,火的应用非常重要。所谓文火武火,

是指呼吸诀法而言，凡呼吸顺着自然的作用，毫不用心施行呼吸，便是文火。使心集中于气息而呼吸，乃是武火。对文武火的应用，务求得法。若当用文火时，反而用了武火，便要使微弱的"发相"忽然消散。武火是在某种体验旺盛的时候，更要它增进或是要使它转到别的方向时，才可以应用。若要使某种"发相"更强烈，而用文火，那么某种发相必然要反而微弱了。又对于某种体验欲抑制它，或是欲使它转向，而用武火，那么该种发相必然更加猛烈而有走到邪径的危险。所以文武的火候，须要依诀法使用，必得明师指点，方可避免错误。

调药的方法，是在阳和初动的时候，专念凝神，继续着使精回到丹田。调药的处所，是气融动的地方。调药的时候是以阳举为信，而知调药之时。双修阴阳和合时调药的处所是女方的胞宫，调药的时候是达到完整连续的九个道的性高潮层次玄宫自开时。药老是过了采药的时候而去采。药嫩是未到采药的时候先采。若不预先调和药物，而知道它的老嫩之度或失时未采，或不到时而先采，差之毫厘，便失之千里了。

三、采药：

感觉气穴（丹田）中间有融融的温暖，这是产药

的时候已经达到，此时须施行"采封炼止"之法。产药和生阳之景，虽然相仿，但是内容却不相同，生阳只是气的发动，产药是神气合一而成之物的发动。

药既产生便须采取，采取的方法是用武火使药归于肾府气穴。此时若放弃采药而失去采取之时机，那么药还会变成有形的精，从阳关走漏，便失去真种子了，所谓真种子，即是有成丹的种子之意。

四、固药

药已经安定于气穴，须要用文火温养它，温养就是封固的意思，封固停息，以伏神气，使神气全伏在气穴，用呼吸之火温养它。

火就是呼吸之气，元气由于呼吸而采药归炉，又由于呼吸之风而炼气的时候，炉中的药，便发生变化，若呼吸之气半途回转，不能接应先天之气，那么药便耗攻尽了；到了药已散尽之后，再行周天之火，便不能继续前面的工夫，炼成金丹。

五、炼药

炼药就是炼丹，在下手的时候，必须先炼肾中的元精，凝结元神，把它放在炉里锻炼，精便象潮水一

般涌来，再炼精化气，气发生后，又要炼炁(气)还神，就是收回炁补充真炁，真炁充足而生炁不动，丹便成了。炼丹是用火炼精的方法。火即神，其实是指我的"真意"。若是用火而不伴着"真意"，显风而秘火，那么丹便不能炼成了。

在学道的时候，如要辨别道法的真伪，就是看师傅是否用风火之说，如不用风火之说，便可知他是邪师所传的假道，修炼假道，是永远不能达到的目的的。

历来名家先师真人，隐秘不传风火之说，并禁止公开告人。是以此种秘术实在是打破生死之关，能得宇宙间无上灵实之法，怎能将此种最宝贵的法术，传给轻浮傲慢的人呢？若传非其人，为小人所不善用，反而丧身害世，不堪设想。

六、采丹

辨别药的老嫩，实在是最重要的事情，用文火烹药太长，便会药老炁散，不能结成金丹；若是没有达到相当的时候，那么药太嫩，炁力微也不能结丹。炼药时以暖气催到气穴而稍旺最为适度，若是不然，火力便有过或不及之患，药非太老便是太嫩。

采丹的迟速，须神药之炼到适时，便现出止火之候，这个时候如见从目到脐的一路，有虚日晃耀似月华之明。出现这种景象，达到三度，便当止火，到了

这个境界，金丹已经炼成了。

第二节 玄觉阴阳双修筑基功

一、玄觉阴阳双修筑基命功

玄觉阴阳双修筑基功法男女各异，主要是在命功，男命在肾在精，以下丹田神阙向内一寸三分为气穴；女命则在肝在血，或在乳房，以"血元"即两乳间膻中向内一寸三分为气穴。男子下手炼精化气，炼成则"白虎降"后天精液自不泄漏；女子下手则炼血化气，亦称"炼形"，炼成则"赤龙斩"，月经自绝。故玄觉炼气心法之要曰：

"男子不守女道，女子不守男道。"

（一）雄龙功（男子）本功可用站、坐、卧、三姿练习。

1. 盘腿而坐，全身放松。

2. 两手掌搓热，用右手完全握住阴囊（练此功最好赤着下身），将左手掌置于耻骨处，沿顺时针、反时针方向各作按摩动作八十一圈。微微用力，使耻骨部发热。

3. 做完上势后接着再用力搓热手掌。

4. 用左手完全握住阴囊，右手置于耻骨处沿顺时

针逆时针方向各作按摩动作八十一圈。

5. 屈大拇指于四小指下握固，自然放于腿上，然后吸气时收缩会阴部、肛门周围的肌肉，并向上向内提肛似乎要封闭得无丝无隙一样。尽力收缩肌肉，时间越长越好。然后缓缓呼气彻底放松会阴、肛门的肌肉。

6. 收紧放松为一次，练功初期循序渐进，到后来达到120次。可分开练习，不必一次全部做完。

7. 双掌搓热，用右手握住阴囊；左手由会阴穴近阴茎根处，以中指按住内筋，缓缓施力按抹36次；再换右手亦36次，遂再以左手拇指、中指夹住内筋拨动36次，复再换右手同样。

8. 收功：引气收归下丹田，神宁静息片刻，行收功导引法即可。

（二）秘传固精益肾壮阳法：

习练此法，可起益肾秘固精关、温补壮阳之功，对预防和治疗阳痿、早泄、遗精、滑精等有不可低估的重要作用，而且壮阳之功确切。

1. 盘膝而坐，以搓热之手掌摩擦足趾跟到踝关节至三阴交一线部位，反复20～30次，再以两手分别搓涌泉穴81次。

2. 意守命门，双手贴于肾俞穴，中指正对命门穴，自上而下、从外向里作环形按摩30次。

3. 半仰卧位背靠床头，意守丹田，一手扶阴茎，

另一手托阴囊下部，上下抖动100～200次，再换手同法操作。或单掌上下拍打阴囊100～200次。

4. 意守丹田，两手分别于曲骨穴和会阴穴处同时用力摩擦睾丸和阴茎100次，换手同法操作一次，并同时逐渐加大用力。(力度以能承受为准，逐渐用力。)

5. 放松意念、独立守神、清静思想，以一手掌面劳宫穴正对丹田，另一手握阴茎上下左右各捏拉100次。

6. 两手掌夹持阴茎，使龟头外露，来回左右地摆动100～200次，用力逐渐加大。

7. 收功：引气收归于丹田，神宁静息片刻，行收功导引法即可。

(三) 秘传强肾法"(本功可用站、坐两姿，男女均可练习)

1. 盘腿而坐，男左(女右)脚后跟抵住会阴部，全身放松。

2. 用两手互搓极热，以两掌心贴肉擦左右两肾俞穴，摩上擦下为一次，共行120次。

3. 两手互搓极热，并擦尾闾穴，上下行之，下行以两中指擦至尾骨止，上行以两掌擦至夹脊关止。上行时两手分开，下行至尾闾穴时两手又并在一起，上下为一次。共行36次。

(四) 牝凤功。(女子) 此功采用坐姿。

1. 盘腿而坐，用右脚后跟顶住会阴部。

2. 用力搓热双手，以双手掌心按握双乳。

3. 右手以反时针方向，左手以顺时针方向，向外做旋转动作，慢慢揉按乳房。

4. 每天可练两次，每次揉旋一百八十次。初练功时由每次三十六次开始逐渐增多。当练习一段时间后月经停止了每次练功揉旋九十五次便可。倘要恢复月经，停止练习牝凤功即可。

5. 屈大拇指于四小指下握固自然放于腿上，然后吸气时收缩以会阴部为中心的骨盆底肌肉（阴道和肛门）接着再进一步收缩并提肛，时间越长越好。然后缓缓呼气，彻底放松收紧的肌肉。

6. 收紧放松为一次，练功初期循序渐进，到后来达到一百二十六次。可分开练习，不必一次全部做完。

7. 用左右手指各揉按会阴穴 36 次。

8. 收功：搓热双掌，掩于脐下 3 寸处，神宁静息片刻，则行玄党收功引导法收功即可。

（五）秘传补元睡功

本功治因男女阴阳和合过度而引起虚弱、倦劳、损耗等病。

1. 身体右侧而卧，右腿在下微曲，左腿压置右腿上；右手枕置于头下，左手握固成拳置于肚脐旁。

2. 以顺、逆时针状绕肚脐周围按摩 32 次。

3. 以鼻吸气，意气聚集下丹田。如此调炼聚气 32 次。

4. 可不收功，直接入睡。

二、玄觉阴阳双修筑基性功—阴阳双修心

玄觉阴阳双修筑基性功，即双修心是世间极少闻之的心性修练之法，它是进入高层功夫修炼的必修法门，随着功力的提高，对它的领悟也将出现不同的感受。它将使你领悟"你与天地同在"，神就是你，你就是神，神其实就在你心里。得道成仙就是成心，神仙不在此，不在彼，就在你的心里。明乎此，则明老君祖师在《道德经》所云"不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不知而知，不见而名，不为而成。"而不足为奇矣！

心法：天地即我，我即天地。神人即我，我即神人。混沌返朴，归真入道。

阴阳双修心修练法：（第一部分筑基修法）

（一）男女相对自然盘腿而坐，神情自然注目对方全身放松，将双手分别自然放于腿上掌心向上。

（二）天人合一：双方身心完全放松，意想围绕自身的灵气进入全开放态，男将纯阳开放呈奉献状、女性纯阴开放呈接纳状。男人的全阳状、女人的全阴状从而构成了完美的负阴抱阳的阴阳状，似太阳与太阴的关系。（阴阳合一，还虚入道之基础）

（三）我即神人：依上法约五分钟后，男人充满爱

意敬意看着对方想象妻子是心目中最完美、圣洁、高尚的女神，将自己的身心全部奉献，得以净化身心；女性也充满爱意敬意看着对方想像丈夫是心目中最完美、圣洁、高尚的神，将自己的身心全部给予，得以净化身心。此法练约十分钟。（上乘入静（定）法，睁眼静（定）基础）

（四）混沌返朴：微微闭目意想围绕全身的灵气与对方的灵气融合呈混沌状，自身自然的进行吐纳，此法修习二十五分钟后可将灵气收归自身，即可收功。（体隔神交之基础）

注：习练此法时切忌妄动欲念，双方要有一种端谨诚肃，敬若神明，爱若父母，怀之以德，惠之以仁，心无杂念，意绝妄想的思想来修习，慢慢你会体验到其间难以言喻的奥妙，此法的精进提高对双修命功之事影响甚大，望诸君不可小视之。许多学员的实践证明：注重性功的修练后在命功上的进展可谓进境甚速。从某种意义上讲，性功是命功的核动力。

特别声明：性命本合一，但因表述之需故尔分命功、性功述之，其本派实则反对此种一分为二的划分法，性中有命，命中有性，修性皆修命，修命皆修性，何故单曰修性功、修命功，如此修法岂不贻笑大方，故出现许多顾此失彼之事，实乃师之差错矣，望诸君不可细分性命一事，免误修真事宜矣。

第四章

玄觉无上双修密程

上士得道于三军，
中士得道于都市，
下士得道于山林。

——抱朴子

语曰："工欲善其事，必先利其器"。太极剖判，阴阳肇分，轻清为天，混浊为地，乾道成男，坤道成女，惟人处乎其中，万物生焉，何者而无阴阳矣哉！天无阴阳则日月不明，地无阴阳则万物不生，人无阴阳则伦道绝矣。男女交合，乃一阴一阳之道也。是以阴中有阳、阳中有阴，阴阳男女，天地之道也。凡男女交合之道，须得其长久之情，若非明法，徒劳交合不得其畅美，终为杳冥，而不能通其快之意。男

女交合，其女人阴中自有美快之患，而知其患者少需矣。故多感其情，遂以致两情不乐，虚劳交合，而不美快。且夫女子精液未发，而阳中干涸，若男子勉强行之，玉茎钻刺空亏，只劳神思而无适用也。或女子欲火已动，男子玉茎不刚坚，精津离形，而意未舒畅，女子心中不快不满终生憎恶之心。此若急论及补精养气，阴阳和合，返本还元，深根固蒂，就炉炼丹？故夫乃淬锋养锐，女乃筑炉调鼎是以为首矣，然不辨理法，妄修而患矣！

第一节　男性铸剑秘法

何谓铸剑？即通过特殊的方法对阴茎进行锻炼，使其扩展长大，贯通灵气，坚热持久，变化通灵、龙口无涎，铸剑方成，才可筑基，而能在阴阳交合中完成阴阳精气的转换作用。

首先我们从生理学上先弄清楚阴茎勃起射精的原理，很多男性认为，勃起的阴茎饱满，是由于精子的涌积，射精后，自然就不饱满了。这种看法是完全

错误的，阴茎的胀大，跟精子完全无关，而是由于血管紧张反应所致的静脉充血。由于血液进入阴茎却不流出，静脉血管充满直至阴茎整个变硬，变硬的阴茎能插入女性的阴道，在阴道里，进一步接触性的刺激使大脑皮层受到性兴奋的影响，不断的把性冲动传到脊髓的射精中枢，而达到射精极限，射精的动作依靠输精管和精囊腺的强烈蠕动以及海绵体肌和会阴部肌肉有节奏的强力收缩而逼使精液射出。而以上各机体在射精的蠕动和收缩功能上，完全受专管射精的中枢神经控制，这中枢的活动是依靠一系列的反射作用来完成的。如果明白了这一点，那也就会明白，阴茎的变硬和勃起并不一定意味要射精。假如性兴奋袭过时，血管仍能象平常一样自行排空。那么只要让血液回归其循环系统，不用射精，勃起就会消失。神经或通过肉体或通过精神上的平静而得到快慰时，这是可以很自然，很健康地进行。同时也就能明白，一旦通过某些特殊的技法修炼，提高脊髓射精中枢的极限，控制射精中枢的反应则能延续阴茎的勃起时间，以达至修炼或夫妻生活更高层次的需要。而这一点正是玄觉铸剑秘技所能轻而易举达到的基本目标之一。所以鼓起你的勇气进入到修真世界来，体验真正的人道。

玄觉铸剑必须是在混元真气形成气丹后方可开始进行铸剑的初级阶段训练。大约是在习练玄觉内功二十五天左右。因为经过二十五天的修习后五脏六腑

基本能调补有序步入协同。而阴茎的坚硬与否又与内脏中的肝和肾有极大的关系。肝主筋，为宗筋之所会，宗筋聚于阴器，肝主疏泄条达、调畅气和，助气血灌流全身，而使前阴得养。肝与阴器功能上联系密切，肝之经络绕阴器，肝藏血为阴茎振奋勃起提供基础。玄觉医学认为肾是生命能量之源，与性器官是相连的系统，"肾为精之府，肾藏精，司发育、生殖。"就充分体现了肾与阴茎的密切关系。所以在其它脏腑调补的同时对于性能力的康复或提高就要特别注意肝和肾脏的训练，然后再配合外部器官的练习就可获得较好的效果。

在本节中我主要讲授玄觉铸剑外部技巧的训练。其秘诀在于激发骨盆底的潜能和阴茎上分布的韧带潜能。

阴茎除了因气血的充盈而坚强外，它的运动技巧则依赖阴茎上平行分布的韧带力量。阴茎韧带的反应力训练就能增加阴茎的反应力，提高翘起的角度和力度。其潜力是很大的，数千学员的成功证明在练习后均能悬挂2—5公斤的重物而能翘动自如，这种翘动在夫妻生活时或双修时能让女性阴道感到极大的刺激，提高女性的兴奋感，对于加速阴阳和合有极大的裨益。

一、临渊铸剑：

练功时间：子寅或申酉时，其余可作无意识练习

练功方位：南，不过不可拘泥关键在于你自身的感受，什么方向强烈就面向那个方向。

练功地点：此法最好是在个人浴室里或寝室里练习以免世人瞧见说长道短。

练功用具：中间空心的凳子。例：马桶凳就比较好。

功法：

1. 全身放松，坐于马桶凳上，然后揉下丹田（肚脐）、左手在下右手在上，左右旋揉36次。

2. 双掌搓热，左掌搓推右肋，右掌搓推左肋各36次。（一上一下为一次）

3. 按揉百会、会阴、尾闾、肾俞、涌泉、太冲、和足四趾、以及足后跟部位各36次。

4. 将裤子褪下，让阴茎肛门悬空而坐。

5. 全身放松，静息片刻，意住阴茎但不可将气贯之。然后将会阴部往上提，肛门慢慢收紧。此呼吸乃自然呼吸，吸气时会阴上提，肛门收紧，你就能看到阴茎略为抬起，然后呼气将阴茎、会阴、肛门放松，如此反复练习"提、缩、挑"的动作，反复练习至5分钟。

6. 双手搓热，揉搓阴茎勃起意住阴茎，接着用左手拇指揉龟头、其余四指一捏一松阴茎39次，然后做上式"提、缩、挑"动作，反复练习至5分钟。

7. 经前几式练习、气血已充盈整个阴茎，此时方

才将意随真气贯至阴茎，然后用右手中指按会阴穴，左手握住整个玉茎、握法：大拇指在下垫住阴茎其余四指整个握住阴茎。虎口朝身体。接着四指略用力将阴茎拧弯同时做又"提、缩、挑"的动作，然后放开阴茎，此时阴茎受到刺激，就会反弹接近挺立状态，如此作十九次，然后将手移至中部和龟头各做十九次。依此式再将阴茎向右、向左各做同样的动作练习。

一般练习此功七天到十五天就有较为明显的力度进步，特别是你的爱人感受最深，若你研习此功作为改善夫妻生活就可以停止后面的练习了若要作为双修或以后学习玄觉武技那就得在练习上述十五天演练习下面"金剑挑宝"。

二、金剑挑宝：

此法为站式，辅助用具：砂袋和纱布，纱布长70厘米、宽20厘米，砂袋依据习功的进展力度的增加不断更换，砂袋的两端缝合在一起成环形状最初为长10厘米宽5厘米约装细沙2两渐至1斤到最后增至1公斤则可。

1. 两脚自然站立，比肩稍宽，双膝微蹲，双手搓热揉弄阴茎勃起和揉睾丸36次。

2. 将沙布缠绕一部分在阴囊和阴茎上，但不可绕住龟头。再用垂下的纱布与砂袋缚好相连，距离阴茎五寸左右。接着双手叉腰，拇指按于肾俞穴，用意

（注，此意乃心力，）翘动沙袋9次，随着功力的增加逐渐增至九九八十一次为最佳。

3. 更换沙袋的过程是当能将沙袋离阴茎五寸左右随意做完八十一次翘动后，就须将沙袋放下五寸，直至练习到距离地五寸左右方可更换沙袋。更换后也依上法放置高度。直到能悬挂1公斤重物则算铸剑初级筑基功告成。

功法要领提要：切忌不可用腹式呼吸法，就用自然柔和的呼吸配合"提、缩、挑"动作即可。练习此功切忌心急鲁莽，万不可着意运气，因为是外练，主要是练韧带神经和注意力意志力。习练中要循序渐进不能急功求进，在玄觉修炼中，每一种功法都是性命双修，都在进行心性的磨练。

本功禁忌：凡有输精管结扎、裆部有手过术、及相关阴囊、睾丸、阴茎病变等皆不宜修练本功。

收功：全身放松，双手搓热，轻揉阴茎和睾丸36次，然后用温水浸泡（水温约30—50度）轻揉阴茎睾丸3—5分钟。

辅助强阳功：一手握阴茎，龟头露在外面，再努气用力，使气血上达龟头，反复数次，握力逐渐增加，不可上下滑动或摆动，功前或功后均可练。

辅助练习：在等车、赶车或其它空余时间均可做下意识的"提、缩、挑"动作对你有很大的帮助。

三、骨盆底潜能的引发——千金闸秘法

其实我们在学习阴茎韧带锻炼时就已经感受到了与骨盆底的连带关系了，可以说**骨盆底的强弱与其阴茎的强弱是很有关系的**，除了与其运动力度的关系。尤为关键的是它与控制保存精液有着密切的作用，它可以说是精液出入的大门。在前面的学习过程中我们已经明了，阴茎的勃起并不等于就要射精。在经历勃起力度的外部修练后，就应该修习控制射精的外部修练了——即修习锁紧输精管及射精管口肌肉的方法。射精管口就是指的"阳关"，其修练作用藉着意守会阴和提缩输精管与射精管及睾丸阴茎肛门等，加强收缩功能，使精关紧锁，精液就不易外泄。而在修练收缩时，因条件反射的作用，影响专管射精的神经中枢，加强控制功能，所以能产生持久止泄的效应。根据教学实践表明，学习此法治疗梦遗、阳萎早泄的痊愈率高达 99%，而且学生在修习实践成功后均感到整个人的身心意志精神都发生了变革。

"用进废退"在这里可以得到最具体的理解，同时也是给予练习最大的指导。我们所需要锻炼和引发是骨盆的肌肉主要是括约肌。其实控制肛门、小便和射精括约肌都是由同样的神经相连的。这种括约肌大约在两岁时就渐趋成熟了，而我们从小就受到父母的训练让控制大小便的括约肌收缩，从而逐渐可控制大小

便，可悲剧意义的是许许多多的父母都认为性是人的本能不需要教就会的，其实对于任何一位男人而言，性行为绝对不是生而知之，不学而能的经验。所以很少有父母懂得到了青春期就应该教授孩子练习保存生命力控制射精的括约肌练习，为以后的婚姻性爱生活跨越动物性本能打下基础。不过也不必悲哀，只要括约肌还存在那就能恢复，必须通过正确的强化训练方法来恢复。所以玄觉铸剑秘诀中就讲有以会阴为中心的括约肌控制训练的方法，“千金闸”训练法。

千斤闸的修炼秘诀在于对以会阴为中心的骨盆底肌肉的锻炼。恢复人们除了性生活外，而很难进行锻炼保养的骨盆肌的功能。在这里我将阐述会阴部的重要性以便唤醒诸位对此的重视。

任、督、冲三脉皆起于胞中，同出于会阴，故有一源三岐之说。任脉行于前，为诸阴经之会，称之为“阴经之海”；督脉行于背，为诸阳之会，称为“阳经之海”；冲脉并足少阴挟脐而上行，为诸血之会，称为“血海”。本穴与百会相贯通，是体内阴阳之分界。因此刺激会阴穴则有调阴阳和气血之功，并有调节大脑皮层功能的作用，从而增强脏腑器官的自控能力。故针对性练习刺激会阴穴帮助铸剑固精能获得满意之效。

有的学员听说控制射精的括约肌二三十年没用了，于是对能否恢复而打上问号显得信心不足，下面

我们来进行一个小试验，让它的成功来恢复你的信心。

在你的不易被人打搅的卫生间中，把门关起来。开始小便，然后收缩会阴、肛门部的肌肉故意地中断小便。憋住几秒钟，再尿一点。继续不断的做这种"小便——中止——再小便——中止——再小便"的练习，直到你排尿完毕为止。

相信你一定会完成这次试验，那怕是你只能中断一次都算成功，倘若真的有不能控制的，那么也不用害怕，就且慢修习"千金闸"再继续修习玄觉内功，或者与我通信给予指导练习。

其实间断排尿法就是"千金闸"的下手基础练法。

（一）排尿秘法：

每日小便时先将牙齿咬紧再用**心意小便提缩法**，即用意每次将阴茎一面缩、一面排，不是排一下停一下（注：此乃重点）。其要点是用神经快括约肌控制输尿管，让小便在阴茎缩的情况下细细的排得出来为原则，但不能控制得太用力一下将尿止住，缩紧之要全凭自身慢慢体会而无法言传，但请记住练功四字要诀"**循序渐进**"。

（二）千金闸秘法：

两脚直立吸气时用心意将骨盆底肌肉以会阴为中心绷紧，向上朝内提吸肛门、睾丸，尽力绷紧屏息

持续时间逐渐延长由 10 秒至 1 分钟，以感觉舒适为度。停下并放松一会，重新让会阴区肌肉收缩，反复 38 次，每日练习 5 次，此法关键并非拼命上提而是缩紧、放松，缩紧括约肌时意想似千斤闸门闸住阳关。在逐渐操练过程中，你会感觉到一种像性高潮感受的冲击波不断的刺激到尾闾，此时应将此冲击波引向肾脏，因为括约肌的收缩而使得前列腺得到按摩产生出性交时的能量，于是我们便有些性高潮之感。此时万不可着意体会这种感受和胡思乱想而应将能量送回肾府储存，这将为阴阳精气的转化打下基础。大自然就是这样安排的，越是不断地控制自己，就越是容易得到满足，其影响也越大，这能通过学习技法达到，越是不控制自己，那么，性欲就会越趋向一种不可控制的渴望，这本身是一种病态，早晚会引向死亡。这个结论不仅是道家先哲的智慧和道德的法品，而且还有大量的现代生理实验作依据，在此也就不赘述了。

习练此法提缩紧时大腿和臀部须用力来夹紧，在放松时，意想肛门部肌肉放松象一朵向上盛开的莲花，放松万不可忽略。请注意收提时不是以腹部肌肉为中心地区，而是阴茎、阴囊、会阴、肛门区。

此法收功时须揉按会阴、尾闾、肾俞、丹田各 18 次。

当我们经过艰苦的临渊铸剑和千金闸的创坯修练后，相信两个月的玄觉修练一定会让你有信心进行

到我们此节的最后目的，锤剑淬锋、养锐通灵。

淬锋养锐是铸剑秘法中最后一道工序，它包括：强剑要诀，展剑要法，初试锋芒。

四、强剑要诀：(淬火强剑)

强剑是让阴茎坚挺坚硬似铁的一种秘法，此法要诀是先强剑身后强剑尖最后淬锋。就像一块放进热处理程序的工件在经历了渗碳、正火、退火，必需经过淬火才能真正调整了其结构铸成产品。锤炼剑身的要领是强筋，此筋位于阴茎里面。

1. 用手按摩阴茎勃起，然后揉搓阴茎。

2. 用右手扶住阴茎，泼热水（水温约 30～50 度）至阴茎下方九次为一组。

3. 用左手扶住阴茎，泼冷水至阴茎下方九次为一组。

将以上动作重复作七组，然后用左右手食、中、指夹住阴茎根部，用手甩动阴茎前后左右各五十九次。

4. 用两手分别在阴茎精索部分捻动 36 次

5. 按摩刺激龟头，使龟头膨胀到最大限度将手握住阴茎部只露龟头，把胀大的龟头人凉冷水中，大约放置一分钟，看见龟头变为紫色后，就马上取出，进行按摩，首先轻搓龟头再将双手搓热揉搓龟头阴茎，并用手扶住龟头做牵拉动作和旋转动作各作九次。做此法时会有特殊的刺激，有些学员可能会产生性高潮

甚至射精的想法，此万不可动欲念，宜固摄心神，按前述千斤闸之法闭之。按摩后又将龟头放入热水中约一分钟，然后取出依上法按摩，此时刺激更为强烈更须意志坚定。如此在冷热水中各浸三分钟即可。

6. 双手搓热，左手揉摩耻骨处，用右手中指按抹拔动剑筋 72 次。剑筋位于会阴穴内近茎根处之内筋。依法练习你的阴茎不仅强壮而且提高了对刺激的限度。又为阴阳精气转化埋下了更坚实的基础。

五、展剑要法：

所谓展剑是指让阴茎扩展张大的意思。

习练此法当在每日子后午前阴消阳长之时，静座室中，面东端坐，凝神屏息，腹不宜过饱过饥。

1. 口嘘三口浊气，随以鼻吸清气，意守丹田约十五分钟，生阳之气发动后，遂叩齿漱液，闭咽送下丹田，意随气入玉茎，如此作二十七次，后取紫玉膏涂之玉茎。

2. 再将双手搓热如火，左手托住阴囊并用拇指和食指夹住阴茎，同时揉捏睾丸，左手于脐下转摩八十一次。次换右手，脐下转摩八十一次，经此转摩，阴更坚挺。

3. 双手拇指食指箍住阴茎根部，交替箍至龟头海绵体处止，如此反复三十九次止。

4. 用手指将整个阴茎自下而上按摩为一次。如此

做 27 次。再用左手握住阴茎露出龟头，用右手拇指沿龟头按摩至顶端，同时轻压龟头，如此 72 次。

5. 用临涮铸剑法将阴茎向上挑起，将右手中指按于尾闾穴遂用左手食中指夹住阴茎根部，用"鞭"法在左右摆 109 次。再用"劈"法，前后劈 109 次，再用"拨"法左右拔动 109 次。

6. 用温水浸泡阴茎一分钟并将紫玉膏洗净。

7. 遂乃抱女，缓缓运用抵摩之法至女津液出将阴茎进入阴户，采女津液，吸女鼻气，闭咽存送阴茎以养之约五分钟。此法女乃起淬锋养锐，剑得金水之气，变化通灵之效，是作为铸剑之工具，女宜静不宜动，否则易损男方之剑基，主要怕动其生起淫念，淫念一起，心猜动摇，精泄而出则前功尽弃后功难行。

8. 置阴茎与阴户五分钟后取出，遂用左掌将整个阴囊及睾丸用手掌心托起，由会阴穴近肛门茎根处，以中指力按住内筋，向上按抹 36 次，再换右手亦 36 次。

9. 以左手内劳宫贴住丹田，右手握阴茎上下左右各捏拉 100 次，后再以双手搓热将阴茎如搓索状，搓之不计数，久久行之自然长大。

此法效果犹佳，在前二版教材学习的学员中有 50 多岁的仍练得阴茎长大，可谓有效矣，是以道家回春之功确实高也。但在其操作过程中手洗不宜过重，否则欲速则不达矣。若有财力购置紫玉膏辅之效果更

佳，无财力也无妨之。

六、初试锋芒

兵不操不惯，马不演不熟。男女相交，就如两将相搏，女人自然有不战而胜，以静待动的手段。盖不曾经传授操演过之剑，怕入炉兴战，不及数合，便败北矣，故演战练兵乃双修入炉铸剑之大事。

初演战时，须屏除欲念，持阴茎用抵摩之法在玉门谷实处戏之，待津液出，方渐入之，须缓缓用功，令妻不可强动。待已适应后，再柔入强出，九浅一深之法行九次，倘有精动，即首先止心念，遂停住进退，只留龟头于阴户。用千斤闸返本归元之法闸精回府。若心急性躁，乃只有暂用外法固精，即用左手中央两指按压会阴，并将精气返本回府。俟心火定息，仍用前法操练习九次逐渐增多，约行半月则可矣。

第二节　女性筑炉鼎秘法

道家丹经万卷，但罕言女子丹法，因房室之事，犹两将相敌，女自然有不战而胜，以静制动之法。许多俗传双修法门又受女若掌握采阳补阴之术则毁男之

道基易如反掌之虑，轻易不敢言传女之修练之法，更莫说对其性器之修习。由于历史的诸多原因，道德观念的影响，世间能闻之者则少之又少。**现实是在痛苦的挣扎中走向未来的，**今因授之男性铸剑秘法，若不授女之筑鼎护鼎之法又怎能阴阳和合呢？且女之修习筑鼎护鼎之法是乃护己和利他，也就不必忌谈筑鼎之法。吾师曾曰**"男人是靠女人造就的，女人是靠男人引发的"**习筑鼎护鼎之法相得益彰矣。

女性筑鼎，男性铸剑的重点都是引发骨盆底会阴部为中心的肌肉潜能，对于会阴在人的生命中的重要性就不再此赘述了，现简要讲述筑鼎之法对女性的康复的益处。

筑鼎之法的修练能刺激阴道、子宫、乳房和卵巢中女性雌性激素的产生，对于女性保持青春活力，有益美容是很有效的。同时也能消除与月经期有关的病症和治愈一些妇科病，诸如情绪不安、痛经、闭经、月经不调、更年期综合症、女阴干枯、盆腔炎、白带过多，子宫脱垂等。

筑鼎之法的修练对于阴道有相当的益处，它会让阴道变得更紧、更柔韧、更有力，在性爱中会增加男性的快感，有益于双方的激情。此法对于生育过小孩的女性有更大的收获。生育过的妇女阴道是松弛和扩大的，在性交中使其丈夫的阴茎感觉大大降低。**习练筑鼎之法，阴道经过特殊的修练方法锻炼，将使其功**

能回春，结果就象年轻未育女性的阴道组织那样缩紧，且在性爱中具有极大的独特的自然涌动的活力，给予男性前所未有的快感既使是未育女性也不可以比拟，它将把夫妻俩推向无限的性高潮反应，使两人实现到达道家双修的所有步骤，而能融化在一起交换阴阳能量。

在修习"玉门缩小术"和"内阴运动修练法"之前我们先来做以会阴为中心的骨盆肌肉激发修练。这些肌肉的健康和活力，对女性的性生活是十分重要的，它们的软弱无力松弛和废弃不用是女性在健康和性经验方面的一大损失。

凡女性在修筑炉鼎的具体功法前，须做如下的导引按摩以激发身体很快进入状态。

1. 揉丹田（膻中），右手在下左手在上，左右旋转 36 次。

2. 双手搓热，将右手放在肚脐，然后自右向左旋转揉动，（顺时针）先从小圈开始，逐渐扩至整个腹部为止。揉动时不可故意用力使手僵硬，要自然柔和，觉得腹内软绵绵，是为正法。

3. 自右向左揉完后（反时针）以自左向右从整个腹部逐渐由大至小圈转揉到肚脐处，揉 5 分钟左右。

4. 按揉百会、会阴、尾闾、肾俞、涌泉和第四个脚趾各 36 次。

5. 揉按足后跟照海穴区域，昆仑至中脉穴区域各36次。

注：女性在月经期切忌不可练习筑鼎之法、建议斩赤龙为上。

一、海底游鱼

仰卧、屈膝，脚平放于地面，全身放松。然后吸气时以会阴为中心收缩骨盆。盆底肌肉，收紧臀部，并将腰背部压向地面，保持此状态约五秒钟继续吸气。然后呼气，松驰会阴，骨盆底和所有腰背，腹部的肌肉。体会收紧和松驰遍及整个骨盆区的感受，反复做15次。注意力不要分散要达至身心合一状态。

二、海底穿梭

依上势不变，以骨盆底会阴区作为起动点，收缩骨盆底和全身其它肌肉，让所有这些肌肉加入运动收缩，使强度增加，逐渐达到收缩极限，保持此状态由最初的五秒开始逐渐延伸至15秒。然后以骨盆底为松驰点完全松驰10秒钟，想像阴道变得很柔软和温暖。反复作105次。（此法练习约一周）。

经过“海底游鱼”、“海底穿梭”的修练后就可以修练玉门缩小术和内阴运动法了。

三、玉门缩小术

1. **潜龙吐纳**：坐单盘、或双盘于地板或床上，使

右脚后跟抵压在阴道口主要是压住阴蒂部位。接着吸气缩紧阴道和肛门的肌肉，想像两处绷紧得没有一丝空隙，再进一步把肛门往体内提使肌肉收缩更紧，随着吸气保持肌肉的紧张态。然后从口吐气彻底放松阴道和肛门。如此复作15分钟。作此式时，你会体验到一种愉快的兴奋感，但切忌心生欲念，想入非非。

2．**潜龙出海**：此法站立坐卧均可，是锻炼阴道及骨盆底肌肉最好的方法，想像阴道和骨盆底的肌肉是六米高的升降机，想像着并逐渐收紧你的肌肉开始用鼻吸气，好像提升重物升至离地面一米高，阴道口用力收缩，然后升至二米，感觉力点移至阴道中部，此时会感到对膀胱产生很大的压力，接着再继续上升到顶，力点随着移动至阴道底部子宫处停。进一步收紧和拉紧肌肉，(逐渐由5秒开始延至能保持35秒钟的时间甚至更长)然后降下机器，缓缓的降，直至降到地面，力点也随着由阴道底部逐渐放松到阴道口，彻底将阴道和骨盆底肌肉放松，气血充盈，似一股暖流流过，柔和无比。如此作30—60分钟，每日做2－3次。这种增强动作尤为有用。日常在等人，上下楼梯，市场购物无聊时均可作此练习。如果连续一月做这一锻炼，其特异少见的效果会令你和你的丈夫感到惊讶，并且你的身体也将发生变化。

注：本功法之秘诀在于连续的力点的移动是螺旋上升和下降，习练此法功成后就为自动吸采打下了重

要的基础，已初具采补之功。

四、内阴运动修练法（百合修练法）

玉门缩小术是内阴运动法的基础，内阴运动法的修练将会令你产生更强烈，更愉快的性高潮。它是一项高级技法，要领前述完全不同。修练此法之女性，万不可轻易采阳，其效甚猛。故采阳之法暂不修习。

1. 在练此法前先排尽小便，准备马桶凳。

2. 在自己的房间里把门关起来，褪下裤子，坐在马桶凳上，全身放松，调匀呼吸。

3. 想像阴道像一朵美丽未开的百合花，然后把它缓缓推出，就像是一朵慢慢盛开的百合花。此时把尿道阴道的压缩肌推出，尽力的逼出小便似的，注意力集中于压缩肌的动作。

4. 用手温柔的抚摸张开的阴道口，再把手指慢慢的滑进去。伸进、伸出、接着使你的肌肉攫住你的指头保持 30—60 秒，然后放松，再抓住，注意它包围着你的手指的肌肉是如何的紧缩，体会收紧的力度。

此式要诀：**静心享受这种感觉，不断让身体放松，关键是整个骨盆部位放松。抓紧和放松逐渐延长时间至 2 分钟甚至更长。**

5. 拿出指头，把手放到阴道的上面，同时使它盖住肛门。再把肛门的压缩肌慢慢地推出，好像在吐气似的，闭上眼睛，集中精神于这些"向上张开"的动

作，注意推出时肛门口是如何影响到阴道口。

6. 松驰肛门区的全部肌肉，然后慢慢推出。轻的保持肛门张开的姿势5－10秒钟。把注意力集中肌肉推进推出的感觉。意念已经掌握内阴运动法的窍了。

此法的要诀是：集中精神于“推进、推出以及开闭起来的”阴道和肛门的感觉。

此法每日习练2－3次，每次最少为30—60钟，一旦掌握此法后，在阴阳和合，你会自然地推出推进，张开闭合，完成道的房中层次。其推进推出，开闭合就是完整的采补动作。

第三节　阴阳交会秘法

一、玄觉阴阳交合之枢要乃：“动而不泻，还元返本、阴阳互补，数交一泻。

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。夫交合如法，则有福德。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。而得阴阳之术，则长生之道也。

阴阳交合之道是为：

以静为强，心毋惊荡。先戏两乐，欲为之。先胃后心，不可强为。三至乃入，

征备乃上。从容安祥，文质彬彬。乃观八动，审察五音。审操玉闭，动而不泻。还元返本，炼精化气。阴阳互补，数交一泻。恶而舍之，静身须之。

二、宜阴阳交合月宿日。

正月一日、六日、九日、十日、十一日、十二日、十四日、二十一日、二十四日、二十九日。

二月四日、七日、九日、十日、十二日、十四日、十九日、二十二日、二十七日。

三月一日、二日、五日、六日、七日、八日、十日、十七日、二十日、二十五日。

四月三日、四日、五日、六日、八日、十日、十五日、二十日、二十五日。

五月一日、二日、三日、四日、五日、六日、十二日、十五日、二十日、二十五日、二十八日、二十九日、三十日。

六月一日、三日、十日、十三日、十八日、二十三日、二十六日、二十七日、二十八日、二十九日。

七月一日、八日、十一日、十六日、二十一日、二十四日、二十五日、二十六日、二十七日、二十九日。

八月五日、八日、十日、十三日、十八日、二十一日、二十二日、二十三日、二十四日、二十五日、二十六日。

九月三日、六日、十一日、十六日、十九日、二十日、二十一日、二十二日、二十四日。

十月一日、四日、九日、十日、十四日、十七日、十八日、十九日、二十日、二十二日、二十三日、二十九日。

十一月一日、六日、十一日、十四日、十五日、十六日。

十二月四日、九日、十二日、十三日、十四日、十五日、十七日、二十四日。

贵宿日：春甲寅乙卯，夏丙午丁巳，秋庚申辛酉、冬壬子癸刻。

三、阴阳交合之术

男女性器千差万别，男性灵柯有大有小、有长有短、有粗有细；女性炉鼎有大小深浅、宽紧、肥瘦、高低不同，因此须学习基本的交合之术，在此基础上千变万化则随机而变矣。阴阳交合之术多以素女九势为本而变化万千。今将《素女妙论·九势篇》录之于此，以供习之。

素女九势

帝问曰："男女者，人道大欲，而万物化生之源也，而今忽之者，未得其要之故也乎？"

素女答曰："其言慎微，愚者以为亵，而非诲淫导欲之说。实乃养生之妙术，交媾之秘诀，其法有九，名具以提之：一曰龙飞势；二曰虎步势；三曰猿搏势；四

曰蝉附势；五曰龟腾势；六曰凤翔势；七曰兔吮势；八曰鱼嗟势；九曰鹤交颈势。

帝问曰："九势已闻其目，而行之有法哉?"

素女答曰："每一势有一法，只拟其物状而为势，故目云曰'九势'。

"一、龙飞势。令女人仰卧其体，两足朝天。男子伏其上，摇其股，含其舌。女人自举北户，而受玉茎刺入玄北之门，抽出和其户，举身动摇，行八深六浅之法，则阴中壮势，阳物刚强，男欢女悦，两情娱快，百疾消除。其法如蛟龙发蛰攀云之状。

"二、虎步势。令女人胡跪低头。男子踞其后，抱其腰而插入玉茎于北门，行五浅六深之法，抽出百回，玉钳开张，精涎涌出，水火既济，尽升鼎之妙，烦懑已除，血脉流通，补心益志。其法如虎豹出林啸风之状"。

"三、猿搏势。令女人开起两股，坐在男子于两腿上，北门开张滑滑。插玉楗，数和阴户，次行九浅五深之法，女子咏咏不休，津液溢流，男子固济阳匮而不泄。百病忽除，益气长生，不饥。其法如猿狄搏技取果实之状，最以快捷为妙。

"四、蝉附势。令女人直舒左股而屈右股。男子踞其后，曳玉如意吧其赤珠，行七深八浅之法，红珠大张，快活泼泼，极活动之妙。通利关脉，久久利人。其法如金蝉抱树吸露清吟之状，只含蓄不吐"。

“五、龟腾势。令女人仰卧，澹然虚无，如忘其情。男子以两手指托两腿，抬起过乳房，伸出其头，急入红门，深撞谷实。忽缩忽伸，如龟头伸缩。能除留热，遥五脏邪气。其法如玄龟游腾之状，坚甲自守，曳尾泥中，而全其真。”

“六、凤翔势。令女人横身仰卧床上，手自举两股。男子以两手紧抱搂女腰，将金鞭插玉门，左右奔突，至阴中壮热，女体软动，行九浅八深之法，则女悦微喘，滑液沸出。能补诸虚，填精髓，轻身，延年不老。其法如丹山瑞凤博扶摇而翱翔霄中之状。”

“七、兔吮势。先男子仰卧床，直伸两腿。令女反骑跨男子股上，手握郎中探房门，直穿琴弦，觉玉条坚硬而后行浅深之法，则养血行气。除四股酸疼。其法如玉兔跳跃之快，忽蹿忽跳，出没不定，只不失其真，则能捉蟾魄于九霄。

“八、鱼唼势。先男子仰卧床上，直伸两腿。令女人跨骑男子股上，曳玉摩擦北户，则其鱼口自干，犹游鱼唼萍之形。将茎安其间，才投勿深，如儿含乳。使女独摇，务令持久。大坚筋骨，倍气力，温中补五劳七伤。其法如游鱼戏藻之状，只以唼清吐浊为要。

“九、鹤交势。令女人搂男子之颈，以右足负床上。男以右手提女之左股而担肩上，两体紧贴，微抽玉茎，窥其委齿，徐徐撞谷实，摇摆轻慢，行九浅一深之法。花心忽开，芳液浸润。保中守神，消食开胃，疗百病，

长生不饥。其法如丹鹤回旋之状，张翎不收，自至妙境"。

四、阴阳交合演练：

通过前面的学习，我们都知道男女剑鼎的修练方法了，但在实际中有许多学员反应在实践中往往不能达到互补能量的目的，很难将意控制引导精气的固积。这个问题是曾修习其它俗传房中术后的学生所想解决的，此关不过，后面的配合、采补、转化、炼丹则谈之不谈。而作为玄觉双修的学员，这更是需要传授过关技巧的功夫，否则待男女玄觉剑鼎之术功成后，作为夫妻两人来说，夫最初是绝难抗拒住的内阴之法的，此法在平常练习的过程中就已蕴含上乘的自动采补和保护功能，特殊的运动方式将会令男人知道什么叫真正的"消魂"，倘有练到极到家的女性若知晓"断剑秘诀"，将会产生令男性玉茎受折损的缩紧之劲而不仅仅是力。男性若不明法则将会极大的损伤自信心，而这正是许多双修之士失败之处，**此关又称"玄门生死关"足见其重要性。**

语云："真传一张纸，假传万卷书"。其实诀窍就在于"**夫妻共修、循序渐进**"。

细心的学员应该会发现男女剑鼎的修练之法均由三个部分构成，这三个部分正是男女双修的三个阶段。**铸剑须经：渗碳、正火、退火、淬火这些工序才**

能铸造出"斩金截玉"之剑。

在进行阴阳合练的修练学习之前，我们先来学习外部固精术——会阴指压固精法。运用会阴固精术虽然有效，但是它不过是初学者的技艺，主要是让初学者领略到防止射精后的直观效果体验到固精带给身体的明显效益。随着修练层次的提高，即将在后面学习的"玄觉锁关法"，才是玄觉双修中防止射精固精的主要技法。在经历技法和意志的修练后，就将取代"会阴外部固精术"。

1. 位置：会阴穴位于肛门和阴囊中间，用手指按压时，会感觉到穴位上好像有个小洞。

2. 手法：最初可采用中间三个手指，熟练后用一个手指即可。

3. 力度：所谓适中是全凭个人在实践中体验用什么样的力度可控制射精。

4. 火候：在射精之前按压会阴穴，生命能就会经过此穴上进人三脉。

手法位置是此术诀窍：太靠近阴囊，精液就会进入膀胱，随小便而出；太靠近肛门，就不会阻止射精；这样都不会受益。正确的按压是在靠近精液流经前列腺底部的位置，让精液既不射出又不进人膀胱。而收到最佳的效果，为精气的转化保证了基本的物态基础。

在此有的学员会提出长此下去岂不是会患前列

腺病症和降低神经敏感度而引起一些并发症。当然若只仅仅抑制射精而没有其它的转化方法措施肯定会导致病症，而最可怕的是固精之后直接用意将"精"往头部神明之府输送，这正是许多练习的人感到头部充血，头晕脑胀的原因。关键是不明理法，还精补脑所说的"精气"和"精"不是一回事，而是截然不同的概念。现在一般人所习的房中术还精补脑，上涌的不是真精气只是一般的气血，气血是中医学上讲的气血，而不是真气运行至头部，可以说真气运行至头决计不会出头部发热，头晕脑胀，而是清爽无比，神清志明，个中滋味全凭各自体会，难以言喻。那我们通过会阴穴固精后怎么办呢？在固精之同时将精还元返本回归肾府即可。练完阴阳合练后辅以玄觉胎息静功即可避免前述之害发生。

在阴阳合练中，男性练习时女方则作为练功的工具；女性练时男方则作为练功的工具；男女双主切忌陷入欲念而至念起丧真、有损道基。

本人在此特别提醒：本功法修练是在夫妻间进行，切忌以修习为名误入岐途、而诱骗他人，不仅害人害己损坏功基，且因触犯法律后果自负。易曰："二人同心，其利断金"，"上下交而志同"也。本门尤其强调夫妻二人情投意合将生理精神在修习过程中转化为心理精神，因为双修的目的就是升华爱，爱的表

示通常遵循自然随机律，依存于协变的参照。夫妻间一次性爱的发生和发挥，意味着双方情理的升华。人到中年，在抗拒不了的自然法则到来之前，抗拒不可逆生命演绎就是提前逆转心理机制，性爱的生理就逐步由性爱的心理补偿了，而这正是人体科学探索的范畴。性爱是男女之间的"易、变易和不易"，自身道德观所派生自互调节的"道和德"的转化转换正是得道的关键。所以历代修行先师莫不讲修德。

况淫念一起，便为地狱种子。乱用剑法，采阴补阳、浊乱元胞，不惟无益，且不知送断送多少英雄。故命宝不可轻弄，此乃筑基真义。

五、阴阳和合习练法

1. 男性先修临渊铸剑一周，女性则才修"海底游鱼"和"海底穿梭"，此时男女同练剑鼎之法后，则男将剑置人女鼎内，男用剑法上挑，女性则用语言鼓励，此男女应屏除欲念，尽量延长挑动次数和时间，但不可超过 15 分钟，如男动欲火则急停用会阴固精术或千斤闸固精。男剑入炉鼎应先不动静置 3 分钟，男守肚脐，女守膻中，待宽剑身充盈方可动。在挑动力竭后，不可马上取出，依在炉中静置 3 分钟取出，遂用双掌搓剑并接摩会阴穴，然后依玄觉静坐法 10 分钟则可。女也如此。

2. 女性在男铸剑一周后开始习练海底游鱼和海

底穿梭，共练完后。女上男下，尽力收缩护鼎，男性细心体会力度并鼓励女方。尽量延至时间长但不可超过15分钟，男性切忌动欲念射精，如有念则扣会阴穴和千斤闸锁精继续让女方收缩九次则停，练完后男女依上法静坐。

3. 进入到第二阶段时依然同前法修练，但男性此时应加强神意之力少用外力辅助，尽量只用千斤闸闸精法，而臀部和腹部尽量不用，依前法收功。

4. 进入到第三阶段时依然同前法修练，但男女此时应尽量放松整个身体，意识，而只是凭心神去控制射精和运动，只有达到癔然虚无，全身放松，才能进入合而为一圆融混沌的境界，阴阳之气的交流互换转化才可能因之达到的道的九个完整层次的性高潮而得以成功。此种境界和秘法是历来修习阴阳双修的不传不秘，依此就可鉴别检验其阴阳双修的真伪了。相信大家都明白基本的道理，练气，采气，运气，发气等均讲究松静自然，然俗传房中修法则是所谓的"存缩抽吸闭展"用拳、腭、颈、足、会阴、臀、腹肌来紧张收缩转移意识和控止射精的冲动并吸阴补阳，试问紧闭之气怎样采之传之运之可笑矣。实乃误人子弟。

当然要达到上述第三阶段的境界，必须修习"玄觉锁关法"，玄觉锁关法是千斤闸的基础上修习的，千斤闸属外练，外练成功后则由外至内练习了。

在修习此法前请诸位学员去找一幅生理解剖图来详看，找到前列腺，输精管和射精管的正确位置，这利于极快的掌握此法。

六、玄觉锁关法：

盘腿静坐先习玄觉胎息内功十八分钟左右。再用外守法守会阴七分钟。凝神内视阳关，提肛并缩紧阳关（前列腺内输精管和射精管的关口），屏息由 10 秒逐渐至 1 分钟，然后换气放松。如此为一次。每日习 5 遍，每遍习 26 次。

此法要诀是在缩紧阳关时的力度，因已习练排尿秘法，可参考控尿的力度来控制阳关的力度，逐渐过渡到纯意志控制达到潜意识（下意识）控制而不用肛门缩紧法。具体的最佳力度是在双修的过程中掌握到的，实践才是最重要的。师傅引进门，修行在个人。

第五章

玄觉阴阳和合妙道天机

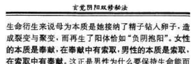
当爱神讲话时，所有神灵的声音，把天堂笼罩在一片沉醉的和谐中。

——莎士比亚

玄觉阴阳配合的目的是要让男女达到道的完整的性高潮，它是阴阳采补和精气转化的关键。

在第四章中我们花了大量的篇幅讲授了男女铸剑筑鼎的秘技，就是为后面将要进行的步骤做准备，这些都是连锁的缺少一个环节就不能完成真正的双修，并达到阴阳精气转化。

作为男性其阴茎是生命能力的渠道，当通过固精保住生命能力时它也因此继续勃起，从而能帮助女性完成达到九个连续层次的性高潮，女性唯有达到九个层次的性高潮才能释放出整个身心的精气让男性受益。这是自然赋予女性的本能。“负阴而抱阳”就是最好的解释，人出自母体，偏重于母亲是自然的，就其



生命衍生来说母为本质是她接纳了精子钻人卵子，造成裂变与聚变，而再生了阳体恰如“负阴抱阳”。女性的本质是奉献，在奉献中有索取，男性的本质是索取，在索取中有奉献。这正是男性为什么要保持生命能而满足女性的道理。

第一节　男女道的完整层次的性高潮体征

下述女性九个层次性满足的体征。

层次	精气激发区	体征反应
1	肺气	女人呼吸粗急加快，吞唾液，发出呻吟声。
2	心气	女人同男人接吻舌头搅动发出响声。
3	脾脏气、胃气	女人肌肉紧张，紧紧用力拥抱对方。
4	肾气	女人阴户润滑，阴液下流，阴道持续收缩。
5	骨气	女人关节松驰，连续啃咬男人。

6	肝气、筋气	女人象蛇一样缠绕，用手腿抱钩男人。
7	血气	女人进入意乱情迷态，疯狂地进攻男子，触摸男人身体和玉茎。
8	肉气	女人开始进入性爱的最高境界，介于生死体验态，肌肉放松，手用力抓揪男人乳头和其它部位。
9	全身	女人达至高潮，全身柔若无骨，全靠男性支撑，进入全开放态。

下述男性交合必须到达的四个层次的体征

层次	精气激发区	体征反应
1	合和气（肝气）	男性玉茎勃起。
2	肌气	男性玉茎勃起壮大。
3	骨气（肾气）	男性玉茎壮大坚硬。
4	神气（心气）	男性玉茎坚硬烘热。

男性必须自己四气已至且动而不泻才能满足和支撑女性到达性爱的最高层次，女性因此而使本体蓄积的大量能动逆转了生理结构，向男性敞开一个负能

态世界，使之双方获得阴阳补益之气。但只是四气至而不懂其它之法也是无法让女性满足，仅仅是具备了满足的条件，尚须其它技巧。

女人是靠男人引发的，男人是靠女人造就的。男人的本征是阳刚，实质是阴柔；女人的本征是阴柔，实质是阳刚。男女性爱就基于阴阳刚柔的对应转化和转换。在性爱中女人是通过男人的温柔引发的，而女性一旦引入性爱的高潮她就会作出极强烈的反击，此刻女性深藏难露的本征阳刚被引发出所表现的进攻性力量往往致许多男性难以相抗，而不得不拱手败北。所以许多男人潜在着一种惧怕女性的心理，但不得不维持大男子主义的形象，遂产生出许许多多的怪异心理和行为。而当我们知道其本质性的道理后就可学习一些技法了，这些秘技可用八个字概括——**"以柔克刚，以静制动"。**

兵法云："知已知彼、方能百战不殆"。在阴阳和合中，若能知夫妻双方的行为活动的规律，各自扮演的角色，据此特征相互配合则能为双方的身心合一起着关键作用。之所以要花费相当的笔墨讲授这个道理，是因为人是有感情灵魂的而不是机器，阴阳和合首先是合心，这正是玄觉双修为何要在夫妻间修练，夫妻和合人伦，人伦人道也。况无心灵之肉体僵尸矣。

第二节　七损八益之道

男女配合的修习中还应该避七损之禁，行八益之道。今将《玉房秘诀》授“七损八益”录之在此。

《玉房秘诀》云，素女曰：“阴阳有七损八益”。

一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法：令女正卧，男担其两股，深案之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢，又醉而交接，喘息气乱，则伤肺，令人咳逆，上气消渴，喜怒或悲惨惨，口干身热，而难久立。治之法：“令女人正卧，屈其两膝挟男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓杂脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强泻，精气竭，及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴痿无精。治立法：令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出未干而交接，令人腹热唇焦。治之法：令男子正申卧，女跨其上向足，

女据席浅内玉茎，令女自摇，精出止，男子忽快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝，及卒暴交接，迟疾不理，劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法：令男子正卧，女跨其股踞前向，徐徐案内之，勿令女人自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泻，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥。治之法：令男子正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎，自摇，精出止，男勿快，日九行、十日愈。

七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法，令女正卧，高抗其尻，申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日九行之，十日愈。

一益曰固精。令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数卒止。令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安气。令女正卧高枕，伸张两胜，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止。令人气和，又治女门

寒，日三行，二十日愈。

三益曰利藏，令女人侧卧，屈其两股，男横卧，却刺之，行四九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨，令女人侧卧，屈左膝，伸其右肱，男伏刺之，行五九数，数毕止。令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。

五益曰调脉，令女侧卧，屈其右膝，伸其左肱，男据地刺之，行六九数，数毕止。令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十愈。

六益曰畜血。男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令女行七九数，数毕止。令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液，令女人正伏举后，男上往行八九数，数毕止。令人骨填。

八益曰道体，令女正卧，屈其肱，足迫尻下，男以肱跨刺之，以行九九数，数毕止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。"

第三节　玄觉和合秘要

在玄觉阴阳双修中夫妻的双修心是尤为重要的。它是筑基下手夫妻双方共助完成炼精化气，还精补脑

不可缺少的。所以配合之法首要在于合心再则合身、之达到精神和肉体统一而入道。

和合之关夫妻互悦乃为交合之机关。因男性性欲和性兴奋的产生较女性容易，迅速而强烈，且消退也快，所以在和合前男性应主动调和引发妻子。

夫妻双方在嬉情互悦之时，都应积极主动地与对方进行拥抱亲吻、抚爱嬉戏和调情娱乐使情志舒畅。通过爱抚情欲相互感应犹如天地阴阳共同相互依存一样。男方再以手从上而下地对女方进行抚爱揉摩，使得女方产生强烈的性兴奋，因激动而全身血液沸腾，出现周身舒坦畅快的感觉、心情愉快，情绪激昂高涨。虽然此时女方已达到性兴奋而产生性交欲望，但男方仍不宜急着阴阳和合，而应继续与女方相互拥抱亲吻，以尽情舒缓缪缱绻之情。慢慢达到两情缠绵不休，难分难舍而欲罢不能，此时男方应根据观察的女性之五征、五欲而作出相应的动作行为。女方的五种表现为：

一、性兴奋后气血向上奔涌则面红耳赤，此时男方应轻轻地亲吻女方；

二、女性出现性兴奋的特征——乳头坚硬勃起并微有鼻汗，此时，男方应舒缓地搂抱抚摩女方；

三、女方舌头出现薄而滑利的淡淡津液，男方应与女方通过亲吻使口中津液互相交融；

四、女方因性兴奋的强烈冲动，使前阴流出大量

液体，湿至会阴胯股等处，此时男方可用阴茎徐徐轻柔地触摩女性阴部；

五、女性因男性的不断刺激致兴奋度达到高峰而欲火上身出现咽喉干燥频频吞服口中津液，此时男方应以阴茎徐徐摇感女性阴户。

只有当女子性兴奋的五种特征全部表现后，男女才是和合的最佳时机。和合之初以阴茎挺刺女方阴道而不要进入太深，等到男方体内筋肌气均至，阴茎勃起怒大坚热时，才将阴茎深深地插入阴道内反复抽送和做、刺、挑、撬拨等动作。

道家的经典性典认为男性在阴阳和合时，激动得粗鲁、而不懂闺房之乐是最差劲的举动最无道的性技巧之一。在此我就介绍女性特别敏感的快感带，为下一步引燃对方阳火，取火炼精，炼精得气作出必要的准备。

这些重要而敏感的快感部，男性只要爱抚就可让双方同时进入亢奋，激情的状态之中，从而让双方炼火熊熊燃烧。

快感部：①颈部（天柱穴，风池穴）②背部（肝俞穴，肾俞穴），③唇部④乳房及乳房四周（膻中，乳头），⑤阴部（会阴穴）⑥手部（合谷穴）⑦脚部（足三里穴，委中穴）⑧足部（涌泉穴）⑨臀部（尾闾穴）。

有学员提出倘若妻子是性冷感症怎么办。其实女

性除了生理缺陷外，是不会有真正的性冷感症。女性有性冷感症，完全是男性的笨拙、粗鲁和不懂性之道所造成的。只是有很多男性不敢承认自己不懂缺乏道的性技巧，而藉口指责女性的性冷感。

根据专家的深入调查女性变成性冷感，男性要负大半的责任。大部分的冷感证都是由于男性的技巧欠佳，没有适时地刺激女性的性感带，撩起女性的兴奋，而使得性爱显得平淡而失调。

更为重要的是，许多男性的潜意识是依然不能放弃大男人主义，而以体贴温存的方式去善待妻子，随时关心妻子在性爱中的反应与需要。特别严重的是在心里上精神上疏忽和怠慢了妻子，以致妻子觉得受到冷落，而有欲求不满的痛苦，渐渐反应迟钝，甚至变成性冷感。

下面我引述霭理士《性心理学》中的几段话以供学员参考深思。

"女子方面……性能薄弱的例子，或普遍所谓阴冷的例子，特别的多，……迭更生氏认为"阴冷"不能看做一个固定的状态，也不能算做一个确切的先天品性。阴冷的成因真是不一而足，体格，性情，教育，习惯，(包括知识缺乏和自动恋的种种习惯在内)以至丈夫的知识能力不足等等，都有关系"。

许多女子之所以被认为"阴冷"，主要的原因并不在她们自己身上，而在男子身上。……在男子方面，性

冲动的发展是趋向于自动与主动的一途，而好象不是靠甚么外力似的。在女子则不然，无论性冲动的潜在能力是如何强大。在潜意识里的地位是如何重要，它的活跃的表现要靠外力引逗出来的。在我们的社会里就正常的情形说，这外力就是丈夫的功能与功夫了。妻子的性生活的教育，是丈夫的一种责任，要教妻子有性的要求，要教这种要求成为她的自觉的欲望，只有丈夫做得到。如果因为知识不足，或成见太深，或过于操切，或不甚体贴，做丈夫的不能完成他的自然的任务，做他们妻子的，尽管身心两方面全无缺陷，也可以被认为"阴冷"一流。在近代以前，在很长的一个时代里，一切性知识既在所必禁，既被认为不登大雅之堂，又何怪乎一大部分的男子不能成为热情的丈夫，而一大部分的女子不免被认为属于"阴冷"一类，有如不波的古井呢？到了最近，我们才渐渐地从这时代里解放出来，也正因为我们去那时代不远，所以"阴冷"的女子至今还是那么多。

"……我们的社会情形，名为文明，一般男女在性的题目上，却是充满着茫昧无知，浑浑噩噩的状态，又加上一般教育的不得其当，性态度的假仁假义，酸腐不堪，……"

"……在女子身上，发欲带比男子要多得多，并且接受刺激的能力要大得多"。

"……我根本怀疑'冰一般的女子'的存在，不但

当代没有，怕从来就不曾有过”。

从上述霭氏的论述，可知女性性冷感的原因虽多，但心理因素却占居重要地位，而打开心理情结不可缺乏的重要技巧除了爱抚之外就是甜言密语，对于这一点恰是许多男性忽略的。倘若和合之时只有默默重复的上下运动，听到的只有男性如野兽般粗鲁的喘气声等，绝不可能听到女性发自内心的喜悦声音。仔细端详女性，会看到对方正流露着嫌恶的表情，而不是欢愉的神情。事实上，对于每次阴阳和合来说都意味着一次求爱一次生命意义的升华。因为每一次性爱，从某种意义上来说，都意味着一个婚姻，其它动物都知道这一点，野生动物并不象某些人那么蠢，所以和合前的求爱是自然和重要的预备过程。通常是男性主动开始，后来是女性更积极主动，倘若一方被动，爱的艺术便无法展开。爱的语言则是爱的艺术展开的枢纽，请记住：“爱情必须要以温柔的语言来培养，语言是表达激情最有效的工具”。做爱时保持沉默会造成双方的疏离，增加焦虑，并阻碍性行为，而做爱中自由地表露自己的情绪却能促进自己心，刺激性行为，并且改善双方的亲密。而当打开语言的鞶扣，坦荡的表露内心的心声后，也就解开了双方精神肉体的鞶扣，这样不必顾虑什么、也不得压抑升么，把所有的心声都倾泻出来让心灵与肉体随语言自由自在地

逍遥，你就会发现话语亢奋伴侣的力量，反之亦然。这样就可以提高夫妻俩的激情层次，真正地体验到道的性爱乐趣，最后你会发现那是千金难买的美好体验，也就能获得真正的精气互补的益处，进入到合而为一的圆融境界。

所以在阴阳和合时，沉默不是金，除了注视，抚摸之外，亲吻以及喃喃低语等，都是不可缺乏的要素。

在此我之所从花费大量的笔墨谈述求爱嬉戏的技巧是因为现在的感情快餐、性爱快餐思潮的影响致使许多人把性爱这个词分开，只注意性而很难从内心发出真爱。其实既使获得性经验，在欲望满足之后，心灵反而更觉空虚。此时，才会顿悟到性器并不是感性的唯一来源，性并不代表爱，爱也不是占有对方的肉体，而是心灵的和合，再加上肉体的和合，才能得到真正的幸福与快乐。能让人进入如痴如醉，欲死欲生的境界是必须依靠爱的力量支撑的。

如果不能领悟到这层道理，浑然陶醉在低级的肉体的满足上，最终真正吃亏的是自己。毕竟，人是高等动物，不像动物交媾般来解决自己的性欲。尤其懂得双修之法的修炼之人，倘以为自己经过修习不同凡响，而堕入纵欲那对自己的损伤将比不修功之人更为严重，所以本功只限于夫妻双修，用于夫妻功力互补，共修大道。而对于和不修之人纵欲，一则对方气机不纯，二则对方气机虚弱，盖在进入阴阳和合时，满处

之气必补虚处之机，所以损伤极大。曾有一学生在铸剑之法修习后，自持有过人之处，不听劝阻而寻花问柳、因未学取对方之火炼精取气炼气化神之法，而致毁损道基至元气大伤悔恨不已。**故本人在此再次声明，万不可因学练双修功用于寻花问柳，纵欲害人，与养生成就之旨相背，否则天理国法不容，后果自负。**

男性通过嬉戏爱抚逐渐引发女性进入性兴奋后，还必然要通过性爱的具体动作才能让女性达到完整的道的九个连续性高潮层次，从而获得真正的阴阳和合先天真气。在其过程除了前述所讲授的素女九势和前戏之法还应懂得观察五欲、五伤、十动。女性在阴阳和合时，通常都不是用言语，而是用肢体来表达她的精气到达部位及她对男性的需求渴望，而男性正是以温柔的心情，冷静地观察女性的反应，而随机应变给予适当的安抚与满足，逐渐引发达到完整的性爱层次，故不明象理则不能取之精矣。下转述五欲、五伤、十动之义。

"素女答曰："凡人，有五欲，五伤，十动之候，若得其宜，则意满欲足，不得其宜，则各有所伤。"

五欲之候

第一：面上潮红者，其意有所思欲，先削入玉茎，徐徐振动，慢慢抽出，多在户外，探其情；

第二、鼻孔吐气者，欲火微动，先以玉茎穿阴户，刺其谷实，不可太深，宜俟火候之至；

第三，咽喉干嘎者，情动火炽。抽玉茎，俟其眼闭舌吐，喘气为声，出入任意，渐至佳境。

第四，红球浸润者，心火大盛，刺之则滑泽外溢，轻及蔓齿；一左一右，一缓一急，随便加法；

第五，金莲擎抱者，火候既足焉，必以足缠腰上，两手搂肩背，舌吐不缩，宜刺愈阙，其时四肢通快"。

五伤之候：

"第一，阴户尚闭未开者，不可刺之，刺之伤肺，肺伤则痰满声喝；

第二，情兴已至，金茎软瘘，其兴过而后渐交者，伤心，心伤则经水不调；

第三，以少阴合老阳，欲火空燃，而不得所欲者，伤肝，肝伤则心眩目昏；

第四，欲足情满，阳兴未休者，伤肾，肾伤则带下崩漏；

第五，月厄未尽遇逼合者，伤脾，脾伤则颜色痿黄。

十动之候：

一、玉手抱男背，下体自动，接吐舌相偎者，令男子动情，兴之候也；

二、芳体仰卧，直伸手足而不动，鼻中微发喘急者，欲刺抽之候也；

三、伸腕开掌，握睡汉之玉棰而动转者，垂涎之候也；

四、言语戏喋、眼来眉去，时发懊侬之声音，春情极到之候也；

五、自以两手抱金莲，露张玄牝之门者，情熟意快之候也；

六、口含玉如意，如醉如睡，阴中隐痒者，欲浅深奔突之候也；

七、长伸金莲，勾挽玉腿，如进如退，低发呻吟者，阴潮涌来之候也；

八、忽得所欲，而微微转腰，香汗未彻，时带笑容者，恐阳气发泄兴情已尽之候也；

九、甜情已到，美快渐多，精液发泄，尚抱搂紧紧者，意未满之候也；

十、身热汗浴，足缓手慢者，情极愿足之候也。"

以上诸类动作表现等反映的都是女性在阴阳和合时的体态语言所需要表达或要求男性的无声语言。当然，我并不敢保证所有的女性在做爱时，都一定会呈现全部姿态。在此讲述五欲十动的目的，是帮助男性在阴阳和合时，能以爱的心情和冷静的观察女性的需求和精气所至的部位，而能在最恰当的时机进行阴阳精气和合、交换、转化。所以，为了达到双修真正精气转化互补的目的，男性有必要掌握学习成熟的性爱技巧。请注意，在阴阳和合中，只有给予女性快感，达到完整的九个性高潮层次，男性才能真正吸取到女性的精气，从而完成阴阳精气的转化。

引发女性在和合中逐渐的亢奋是需要相当的技巧的，尤其是要达到称之为琴瑟相和如痴如醉、欲生欲死的境界。男性灵柯至少应保持在女性玉门内三十一六十分钟，间歇性的运动不断的给予女性新的刺激直至高潮。且女性在到达高潮后，约三～五分钟后便会回复，在回复后男性的灵柯运动定会让女性体验到难以言喻的个中滋味。玄觉双修认为女性至少需达到三次高潮，才可能呈全开放态将精气施放，而男性若能让女性获得三次以上的高潮，也就能真正让女性身心感到满意，此时男性也完成了阴阳精气的采补，并以绝对的主动和女性作阴阳精气和合，最后可将转化提取后的浊精一口气射出，让女性完整的吸取男性精子的能量，从而使男女双方进入圆融境界。

玄觉阴阳和合中要求精气互补转化是在女性至少到达三次性高潮的重要原因在于，只有在女性完整的到达过的九个性高潮境界其胞室（子宫）口才呈开放态，释放出孕育哺育生命的先天精气，接纳入男性的先天精气而构成真正的先天阴阳精气（即谓调药），倘不如此则阴阳先天精气则无从产生，也就无从谈及互补转化的问题了。平常女人的胞室口是封闭的，而且许许多多的女性是很难引发到几次高潮的，是在男性的精子进入胞室后才产生阴阳先天和合精气的。玄觉丹道阴阳双修正是通过高级的技巧让女性自然打开胞室之口此乃真正的先天之精所在，相信大家早已

明白先天之精禀承孙父母的道理了。阴阳丹道双修要采药来炼丹，所采之精气必须是经过胞室和合的阴阳先天精气倘非如此，一般是在阴道中采取那是没有多大的效果的。请注意，女性的胞室之先天阴气阳精和男性玉茎管输出的先天阳气阴精和合之后才能是真正的先天精气。如果在和合中达不到让女性进入三次以上的高潮那就不要急着采补，这点是玄觉阴阳精气转化的秘中之秘，不懂此诀妄谈双修。

男性让女性连续性的达到三次以上的高潮后，男性在和合时就会感到一种深不可测，负阴抱阳的特殊体验，倘若再行进入和合，那时男女双方都将进入到一种常人无法体验也难以言喻的身、心、意合一的境界，此时辅助玄觉男女采补之法共炼丹道实在是高层次的享受。这次学习主要是达到炼精化气、精气转化的筑基目的，至于采气炼丹我将在中级功中再行披露。

对于在阴阳和合中要让女方达到完整的高潮层次，其男性的具体和合之法则很重要，下面我就为大家介绍道家传统的性典中的一些和合技巧供诸位学习借鉴。

洞玄子九状

洞玄子云："凡玉茎，或左击右击，若猛将之破阵其状一也；或缘上蓦下，若野马之跳涧，其状二也，或

出或没，若（游）波之群鸥，其状三也；或深筑浅挑，若鸦臼之雀啄，其状四也；或深冲浅刺，若大石之投海，其状五也；或缓耸迟推，若冻蛇之入窟，其状六也，或疾纵急刺，若惊鼠之透穴，其状七也；或抬头勾足，若苍鹰之褕狡兔，其状八也；或抬上顿下，若大帆之遇狂风，其状九也。

洞玄子六势

洞玄子云：

凡交接，或下捺玉茎，往来锯其玉理，其势若割蚌而取明珠，其势一也；

或下抬玉理，上冲金沟，其势若剖石而寻美玉，其势二也；

或以阳锋冲筑璇台，其势若铁杵之投药臼，其势三也；

或以玉茎出入，攻击左右辟雍，其势若五锤之锻铁，其势四也；

或以阳锋来往，磨耕神田幽谷之间，其势若农夫之垦秋壤，其势五也。

或玄圃天庭两相磨搏，其势若两崩岩之相钦，其势六也。

洞玄子交合术

洞玄子云："凡初交接之时，先坐而后卧，女左男右。卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂。男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖拖于玉门之上，森森然若偃松之

当道谷。洞前更抱碜勒，鸣上嗍舌，或上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩婆琼台之侧。于是男情即感，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之旁，憩息于琼台之右。以上外游，未内交也。

女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快泄其精，津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来失击，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛子干拭之。后乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，岩岩然若巨石之拥深溪。乃行九浅一深之法，于是纵柱横挑，傍牵侧拔，乍缓忽急，或深或浅，经二十一息，候气出入，女得快意。

男即疾纵急刺，碜勒高抬，候女动摇，取其缓急，即以阳锋攻其谷实，捉入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔，女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生返，如死出，大损于男，特宜慎之!”

《素女妙论．浅深篇》

帝问曰：“火候浅深，炼丹之要旨也。然调停大得法，各有所损哉?”

素女答曰：“浅而不足者虔意，深而大过者懊人。又有三十六种，七十二般之法，能合甜情，益快意，然其理深远。

帝问曰：“男女交媾之道，妄行浅深之法则多损伤，而补益者少焉矣。尝闻有采补秘奥以济人寿，愿

示其详。

素女答曰："男子须察女人情态，亦要固守自身之宝物，勿令轻漏泄，先将两手掌摩热，坚把握玉茎；次用浅抽深入之法，耐久战，益美快。不可太急，不可太慢，又勿尽意深入，深则有所损焉。刺之琴弦，攻其菱齿，若至其美快之极，女子不觉啮齿，香汗喘吁，目合面热，芳蕊大开，滑液溢流，此快活之极也。又女子阴中有八名，又名'八谷'：一曰琴弦，其深一寸；二曰菱齿，其深二寸；三曰妥谿，其深三寸；四曰玄珠，其深四寸；五曰谷实，其深五寸；六曰愈阙，其深六寸；七曰昆户，其深七寸；八曰北极，其深八寸；

帝问曰："交合所伤，亦生何病？"

素女答曰："交会之要，切忌太深，深则伤于五脏。若至谷实则伤肝，其病眼昏眵泪，四肢不遂；至愈阙则伤肺，其病恶心呕逆，痰喘昏晕；至昆户则伤脾，面黄腹胀，烦懑冷痢；至北极则伤肾，腰脚痿软，骨蒸潮热；忽浅忽深则伤心，其人面热虚吹，梦魇遗精。所以交合不太深。女子丹穴在脐下三寸，勿令伤之。又不可太速，不可太慢，太速，则伤血，太慢则损气，并有损而无益焉矣。"

（玄觉阴阳双修功治疗法据阴阳之哲理提出有生必有死，有死必有生。用法不当能损之，则用法适当能益之，故而形成了独门双修和合治疗法，独特的不同部位的反射带所对应的身体部门带来的刺激来恢

复健康是本派独有的，具体体式和运作方法参见后述玄觉医道——秘不外传的双修功治疗法）。

帝问曰："何为九浅一深之浅？"

素女答曰："浅插九回，深刺一回，每一回以呼吸定息为度，谓之九浅一深之法。自琴弦至玄珠为浅，自妥溪至谷实为深。凡太浅不美快，太深有所伤。

何谓弱入强出？纳玉茎于琴弦麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之，令满八十动，则阳数备，即为妙也。

老子曰：弱入强出，知生之术。强入弱出，良命乃卒，此之谓也。

弱而内之，坚强急退。进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷，颠倒五脏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕数十交而不失精者，诸病甚愈，年寿自益"。

阴阳和合

洞玄子云："夫天左旋而地右回，春夏谢而秋冬袭，男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。此由阴阳行▮，上下了戾矣。以此合会，彼此不利。故必须男左转而女右回，男下冲女上接，以此合会，乃谓天平地成矣。

上述所论，是针对女性性欲和性兴奋唤起较慢较难的一般规律而言，因此，特别强调了男方在阴阳和

合中应采取主动和如何激起女方性欲和性兴奋的方式方法。但有时，由于体质、个性、年龄和心理状态的差异，也会出现女方先有性爱欲望和产生性兴奋的情况。这样，女方也不能以为男方性欲性兴奋产生较快，就不需要通过调情嬉戏准备阶段而自顾自己的性要求，想尽快进行性交合，这是十分错误的。其实，男方的性欲和性兴奋的唤起，也一样需要生理的刺激和心理的抚慰。若男方性兴奋尚未达到使阴茎充分胀大坚硬时，女方不应为了尽早获得快感自顾地要求男方大动作抽动阴茎，否则，有损心身健康，"使精先竭也"。此时，女方应通过被性兴奋激起的亢奋身体去与男方身体触摩，女方通过身体及性器官与男性身体及性器官的相互摩擦抚爱后，又更提高女性的性兴奋，使女方阴道分泌液体更多，又因阴道壁和阴唇的兴奋充血肿胀或肌肉收缩，使阴道口自动张开，迎接男方阴茎的纳入。只有这样，男女双方才能达到完整的九个层次的性兴奋性高潮，使双方获得阴阳精气的互补。

夫妻间阴阳和合，是由双方生理与心理相互影响和作用的复杂过程，男女双方只有在适宜的性刺激下产生强烈的性兴奋后，才能产生迫切的男欲得女、女欲得 男的性欲，因而互爱的心理因素在和合过程中占有相当重要的地位，所以玄觉阴阳双修讲究修习双修心。先师们认识到不仅男女双方的性爱心理因素影

响着和合活动的全过程，而且在交合过程中的言行举止，甚至是呼吸眼神都无不反映一个此时此刻的心理感受。因此，在和合过程要通过观察爱侣的性行为及言行来调整交合动作，以达到阴阳和谐的境界，夫妻两性的性交合若达不到阴阳协调和谐，对双方心身的损害极为严重。道家性典之一《玉房秘诀》指出：**“阴阳者相感而应耳，故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和精力不感”**，如此时进行阴阳合和，**“非直损男子，亦乃害于女人”**。强调双方性欲或一方性欲未被激起和产生性兴奋前不宜勉强进行阴阳和合，只有双方都存在性爱和合欲望时，进行阴阳和合才能达到男女身心愉悦的和谐，现代医学研究也证明：男女双方若长期缺乏心理情感及性生活和谐一致性，会造成神经官能症及各种后遗症。所以道的性学认为，男女阴阳和合前宜做好充分的心理和生理上的准备活动。

男性性欲未被激起和性兴奋未达到一定程度就贸然进行阴阳交合有什么危害性呢？这点先哲们早就指出，到了明代的《广嗣纪要·协期篇》更进一步明确指出：**“若萎而不举者，肝气未至也，肝气未至而强合则伤其筋，其精流滴而不射矣。壮而不热者，心气未至也；心气未至而强合则伤其血，其精清冷而不暖也；坚而不久者，肾气未至也；肾气未至而强合则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣”**。由于阴茎勃起程度可

反映男方性兴奋的程度和性功能，如果男方在有性欲而阴茎却萎软不能勃起时为肝气未至、肝主筋，此时，强力进行阴阳交和则伤肝。阴阳交合后不能达到高潮，故不能射精，而是精流流出而已。男方阴茎虽有勃起胀大，但未达到壮大坚硬之时，为肝肾气血流经阴部尚不足；如果男方虽阴茎勃起壮大，但却不够坚硬，说明流经至阴部的肾之气血尚不足（筋气也称骨气，肾主骨、肝主筋），如果阴茎坚硬但未发热，说明流经阴部的心肺气不足（心主血、肺主气）；心肾不交，心阳不能温煦肾精故精清冷。肾主二阴，五藏精主骨生髓，肾气未至，强力交合则伤肾损骨，肾精气未至则不能射精或精出不多，五脏之气未达到阴茎部位，说明男方性兴奋未达到一定程度。勉强进行阴阳和合，势必力不从心，导致造成阴阳不和，妻子得不到应有的性满足也无法达到完整的九个层次的性高潮，久之难免怨愤，男子因惭愧而增加心理负担，或强力努挣，久而则变阳痿不起，严重损害夫妻双方心身健康。在古代著名医学家孙思邈就明确指出："不欲令气未感动，阳气微弱即交合"。男子的性欲和性兴奋也受心理、年龄，体质等影响，有时即便有性欲可性兴奋却达不到阴阳和合程度，常见的如"举而不坚"甚或阳痿，当此"阳气微弱"之时，女方虽已产生强烈的性兴奋而有欲交接之状，男方亦不宜勉强进行性交合，否则对男女双方的心身健康都会造成十分不良的

影响。当然，女方在阴阳和合前的准备阶段也应主动配合，如《玉房秘诀》指出："或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起悁恚，精液独出，憔悴暴老者此也，将宜抑慎之"，强调女子在阴阳和合之前应心神安稳，意志专注，使自己的情感性欲与男方达到协调统一，切不可受其他不良情绪的干扰。**男女两性的阴阳交合应遵循自然界的规律，就象天地阴阳及雨露阳光相互感应的自然规律。**如果男方得不到女方温柔体贴的抚爱则性欲难起，阴茎也难勃起，女方得不到男方的充分性爱刺激等，也难以达到性兴奋性高潮。因此只有做到夫唱妻和，两情交融才能促进心身健康。

夫妻间阴阳和合的不和谐原因排除先天性生理因素主要在于忽视了双方和合前的生理心理准备工作，如果在男女阴阳和合的过程中，女方心情不愉快，没有产生足够的性兴奋，就不会随着男方性爱活动时阴茎的提插和骨盆的动作而作上下俯仰的迎合动作，而且阴道分泌的液体也很少，难以产生性高潮；或者女方性兴奋比男方先被激起有强烈性交欲望，身体并随之产生相应的动作和姿势，但男方性欲因精神或心理体质等因素影响而未能及时被唤起，女方又忽视了抚爱等准备工作，使男子难以产生性兴奋。阴茎自然勃起力度不够，萎软而不强壮，或萎而不举或举而不坚或坚而不硬等，均难以进入享受到阴阳和合所带来

的快感和益处。如果在上述夫妻任何一方性欲来被唤起，双方未达到情和意感，两情互愉悦的境地时，任何一方的草率行事，不顾及对方意愿粗鲁地进行阴阳和合，"卒上暴下"，就必然导致整个双修和合的失败，将损害双方的身体甚至双方的感情，也自然谈不上精气的互补了，这正是我不厌其烦讲述阴阳配合的重要性。

第六章

玄觉采补仙术

肌肤若冰雪，绰约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。

——庄子

通过“玄觉阴阳和合妙道天机”的学习，我们知道只有男女在达到完整的道的性高潮层次才能释放出真阴、真阳之精气和合为先天阴阳精气。而在其采补的过程中“玄觉采补之道”就与其它门派的采补之术就有很大的区别。主要是在男采女之纯阳之精纯阴之气，女采男之纯阴之精纯阳之气，再经阴阳平衡之法后运用特别的炼习之法，完成阴阳精气的转化。

讲到此处，也许会有学员会提出这样的问题“女性属阴怎么会采得其真阳呢？男性属阳怎么会采得其真阴呢？玄觉丹道双修理论认为女性一身属阴，惟津液属阳；男性一身属阳，惟精气属阴。故玄觉采补秘

诀讲究男采真阳补元阳、女采真阴补元阴，然后回炉炼得先天阴阳精气始得以成真丹，倘不如此所谓的男采阴补阳、女采阳补阴则是概念混淆多走弯路。所以玄觉双修的采补秘要就是：

男采真阳培元阴、女采真阴培元阳。

阴阳和合成混沌，返朴归真始入道。

在玄觉丹道阴阳双修中行阴阳采补之时是在阴历的每月初一和十五的子时行功，其余时间阴阳和合时万不能行采补之功，只在自身男行采阴补阳、女行采阳补阴或阴阳和合对流循环。

一、采补秘法：

在进行阴阳采补之前，必须熟练学习掌握自身采补之道及返本归元之法，即男采阴补阳女采阳补阴之法。

二、返本归元法。

男女均用自然盘腿坐姿，男用左脚后腿抵住会阴或前列腺，女用右脚后跟抵住会阴或阴蒂。双手手指围绕拇指握拳即握固，自然放于膝盖上，全身放松，然后采用武火逆式呼吸法，即吸气时小腹尽力内收似贴住脊椎，意念精气回归肾府。男意念外肾之精，女意念胞室（子宫卵巢）之精。然后略为屏息几秒钟再行

呼气。呼气时意想元精进入丹田，如此武火呼吸男为十五息女为十六息则罢火，然后意守丹田文火温养十五分钟左右，男女如此法习之半月后方可行阴阳和合采补之法。

三、阴阳和合采补秘法。

1. 择每月初一、十五之子时，男女先行洗浴，焚香后则可入密室行功。

2. 男女盘腿对坐、行玄觉静坐炼气胎息法约五至十分钟，则双方各用神意将围绕自身之灵气互相融合之，女方之灵气将男包绕之，呈负阴抱阳态，意念此气团百邪不入，鬼怪辟之，如此约莫五分钟。

3. 接着男性将双掌搓热，用右手握住阴囊左手于耻骨处做按摩绕圈动作，顺时针逆时针各作八十一圈。做按摩绕圈的同时将以会阴为中心的骨盆底肌肉收缩、上提、放松随绕圈动作做满八十一次。

女性则意守膻中，同时以会阴为中心的骨盆底肌肉（主要收缩会阴、阴道、肛门肌肉）收缩、上提、放松。如此做七十二次。

4. 然后男则将神意固于肾府，闭锁阳关，以手摩两肾门向上九次，女则意蕴丹田。双方遂行嬉戏调情，男自四至后待女方情动则可入鼎行术。

5. 初下手时，须缓缓行术，不可性急，男切忌神念动之，其目的是防止神化气，气化精，下滑走漏。神

意固于肾府闭锁阳关，意念之轻重浓淡，得据具体情况在实践中而定，望各位细心揣摩掌握。

6．男候女进人达到完整的九个层次的道的性高潮后，其情蛇媚、面赤声颤、玄关（胞宫之关）始开，则气乃泄、精乃溢，男灵柯感受电麻痒等感受时，则先将真阴之精气雄性热能，右转（顺时针）螺旋注人胞宫之中切忌精随气出，此时灵柯不宜动，全身放松约莫三—六分钟，则用武火呼吸法，受气吸精，将精气真阳左转（逆时针）螺旋吸人肾府。将真意注于吸气，呼气则不着意，如此五呼吸为一息，则屏气之，此时双方应以口对口、架彼鹊桥以迎甘露。屏气时间由浅人深，越长越好。如此作九息、十九息、二十九息、直至能达到三十九息。

女则在高潮后速纳心神于肾府，调匀呼吸待男行武火采阳时同时行功采阴，用武火呼吸法，将精气真阴右转螺旋吸人肾府。将真意注于呼气，吸气则不着意，如此六呼吸为一息，则与男方共屏气之，屏气时间与男方相同。

男女双方在此功中的配合，最重要的是风火呼吸，即应为男吸女呼，女吸男呼，男女双方屏气时意想阴阳精气依次贯注丹田、五脏、全身肌肤及头发的末梢，此时舌下有玉泉出则吞送于丹田，此意在开始五息时意念，后时则不在用意念，双方共进人一种圆融混沌的境界，如此行功三十九息则罢。男乘灵柯坚

意固于肾府闭锁阳关，意念之轻重浓淡，得据具体情况在实践中而定，望各位细心揣摩掌握。

6．男候女进入达到完整的九个层次的道的性高潮后，其情姹媚、面赤声颤、玄关（胞宫之关）始开，则气乃泄、精乃溢，男灵柯感受电麻痒等感受时，则先将真阴之精气雄性热能，右转（顺时针）螺旋注入胞宫之中切忌精随气出，此时灵柯不宜动，全身放松约莫三一六分钟，则用武火呼吸法，受气吸精，将精气真阳左转（逆时针）螺旋吸入肾府。将真意注于吸气，呼气则不着意，如此五呼吸为一息，则屏气之，此时双方应以口对口、架彼鹊桥以迎甘露。屏气时间由浅入深，越长越好。如此作九息、十九息、二十九息、直至能达到三十九息。

女则在高潮后速纳心神于肾府，调匀呼吸待男行武火采阳时同时行功采阴，用武火呼吸法，将精气真阴右转螺旋吸入肾府。将真意注于呼气，吸气则不着意，如此六呼吸为一息，则与男方共屏气之，屏气时间与男方相同。

男女双方在此功中的配合，最重要的是风火呼吸，即应为男吸女呼，女吸男呼，男女双方屏气时意想阴阳精气依次贯注丹田、五脏、全身肌肤及头发的末梢，此时舌下有玉泉出则吞送于丹田，此意在开始五息时意念，后时则不在用意念，双方共进入一种圆融混沌的境界，如此行功三十九息则罢，男乘灵柯坚

强之势退出玉鼎。男女各行精气转化之功。

7. 此阴阳和合姿势可用站、坐、卧三种依据玉鼎的位置及个人的体格等不同随机而应，只要能达到全身舒适放松；使精气交换的耗散降低到最小程度则可。双方呼吸的配合至关重要，而且在进行阴阳精气交换配合时需将呼吸循环调和，正是调节能量交换和合的节律呼吸，调和后能让双方很快进入到混沌返朴的境界。

8. 男女离鼎抽剑后，速盘腿端坐，并将和合前所布之气各自收归丹田、用掌揉丹田三十六次，摩肾关一百零八下，指揉按会阴各十八次。后则叩齿三十六遍、左右鸣天鼓二十四次，仙人梳头十三次再以拇指节拭目九遍、以食指按鼻七遍，双手搓热摩面九次，遂用玉舌搅动至玉泉涌出直至口满，然后分作三口咽之，如此三度，则行玄觉胎息秘法约莫十～十五分钟则可行阴阳精气转化之功"七宫周天法"。

第七章

玄觉阴阳双修的极密奥义
——阴阳精气转化心髓

顺道则昌，逆道则亡，
以道莅天下，其鬼不神。

阴阳之气的和谐运行是玄觉内功的关键，也是人体健康的关键。平常一般人的气机基本调和，而当人的性本能冲动或激发时引起气的扰动，凭自身的自动调配是很难的，这不是一般的技法，必须具备上乘的自身转化功夫才能调配，而要战胜和转化这种本能引发的不平衡都是许多修炼者颇为头痛的问题。因为这种战胜和转化的痛苦没有相当心力修为的人是无法做到的。在此我想告诉你一句心理学上的格言："你无法压抑你的性欲。"若你受到一些禁欲理论的影响，则是出于某种需要的非人性非理智强迫下对人的欲望

的歪曲和箝制，禁欲者所倡导的自我压抑为控制情欲的良药实质上是一种自欺欺人的自制，它不能唤醒生命的希望，从某种意义上讲，它只能扼杀生命。性压抑或性改变，无论是人还是野兽牲畜，都会失去原有的活动能力，失去原初的行为动力。一头公牛被阉割之后，它会跟母牛一样驯服温良，失去了雄性的一切战斗力。而人的生命最具有持续冲动力量的正是这种性本能的冲动，这种冲动欲望在人类始祖受天命繁衍子息时就深深烙印于人性之中了。所以每一次冲动的平息都是对修炼者的一次艰难的磨炼，这正是成为修炼路上最大障碍的因素也是许多人无法抵御的诱惑。而修炼犹讲心静，可生理心理又是连锁的，性的生理冲动是自然的不可抗拒的人性、人道。每一次艰难的抗拒是与人道、天道的抗拒，不论怎样压抑它都将引起心灵巨大的波澜甚至无穷烦恼，平添修炼路上的的障碍。但玄觉派却以性本能为修炼基础，发明了转化精气的功法，与其阻之不如疏之用之。就像当年大禹治水一样，开始是筑堤拦阻，可是现实告诉他洪水无法阻挡，痛苦的经历使他醒悟明白不如疏通用之让其害变利。其性爱也是如此，与其惧之不如面对，好坏利弊皆在用之，莫如利用人本男女来调整性冲动带来的阴阳失调。从自然赋予人的使命来说，男女的阴阳和合，正是符合天道、人道的具体表现，为什么要去灭人道逆天道呢？

顺道则昌，逆道则亡，以道莅天下，其鬼不神。

只要有过双方同达性高潮感受的人，都会有这样的经历，男方的整个阴茎感觉被“痒麻”等极舒服的能量包围着并往阴茎里进入，此时男性的阴茎受到刺激极大的能量刺激，而几乎无法用理念控制只好将精液喷射而出，完成一般的阴阳调和。而阴阳精气转化的关键，正是要超越一般调和转化混合之精气，即把原始的阴阳精气炼成气精，然后再还精补脑，这就好像铁矿石被冶炼后制成产品，其效用超出铁矿石本身多倍效用，但它仍就保持铁的本质，同样，精气转化为气精成为炼气还神的高级能量，但它的生命创造本质仍然没有消失。

男性必须知道，性爱的欢乐和升华不必然是以阳物为中心，性器并不是感性的唯一来源，倘能进入到性升华的境界的感受体验，这非常人所想象到的。而性的悲剧就在于它总是在第一次高潮后就结束了，但这时他们却很少自问是否尽可能地达到了性爱的最高境界，这只能算是一种低级动物的本能性高潮，甚至许多人连真正的高潮也达不到，这种悲剧是由于普遍缺乏人体情感和生理能力的知识造成的。而在阴阳和合的过程中，性高潮是生命之旅的第一站，因此，在第一次性高潮之外，夫妻俩将共同携手探寻深绝奥妙

的性感之源，将赢得对那些低级本能的控制，将获知我们肉体反应的复杂意义和精神转化。阴阳和合的过程所给予的最珍贵的礼物就是你和你的爱人创造一个千载难逢的机会，使你俩体验到性爱升华的新境界获得性能量转化的莫大益处，铸就真正的人性，领略对生命的感悟。

性能量是一股神秘莫测的力量，在人类所有的本体能量中，它无疑是最伟大和最具威力的力量。人们在这股力量的驱使下，对自己的行为起到了非凡的促进转化作用，它可以发展自己的丰富的想像力、勇气、意志力、坚韧不拔的精神以及潜在的创造性才能，常被智者用在任何事业成功和个人成就之上，成为一种最强有力的创造性力量。如果你了解了上述思想，你就掌握了性转化所包涵的全部秘密。所谓性转化，是指把人的肉体欲望上表现的性意识转化为其他的思想意识和道德品流、品质。性的这种能量转移，当然是建筑在一个人坚定的意志力之上的。要靠艰苦不断的意志锻炼，才能实现这种转化，这种意志的磨炼是值得的。非常庆幸的是，人类的先哲已经找到让性欲望性意念得以恰当的表现和转化之道，使它能对人类有较大的贡献。通过避免常规的射精方式，来完成自我造就的飞跃正是东西方神秘主义及宗教的中心思想。可是，这种自我造就的生命炼金术通常不能只通过保留精液来实现，而需要特殊的转化提升释放精能

的技术。况且在真正的道家双修中，男性如果是有了欲念，则精已成浊精，那是绝对不能用来直接还精补脑的，倘若违背法则只会有害无益的，这是历代秘不外授的基本法则。纯正的修炼是将造爱作为双修中炼精化气的动力和阴阳能量的交换转化的基础，决不是世俗所说的损阴补阳，或陷入淫欲之中。

人所具有的最强烈最有推动力的感情精神力量就是性爱。也就是最有能量和高素质的性爱完全能使男女陷入生死转换之间，可以说一次高水平的性爱就是人的一次超越生死的体验，从东西方神秘主义以及现代成功学、心理学、行为学的研究也证明了这样的事实：“性爱的力量是所有天才的原动力也是一切天才的创造性才能的来源，当然决不能误用”。究其转化秘要道家修炼的先哲所讲述的是将固来的精液，精气利用内炼使它转化为气精，只是在传承过程中将它的转化流程简化了，秘诀历来都是口传相授的。又因历史的种种原因而未将细微之处传出，致使后人陷入迷途，而细微之处正是修炼的关键。

精气转化关键的第一步就是采精固精，第二步是还元归本，第三步则是炼精化气炼气成精。

在前述的初级固精术中的会阴固精法在玄觉双修中只能算是门外功夫尚未算是入门下手，那只是让初学之人体会固存生命力的感受，当我们掌握千金闸的功夫后能意念固精后若不会精气转化的秘术也不

行，必须学习精气转化的技术，否则会导致一些弊病，为此必须掌握炼精化气，炼气化精的秘术，这正是玄觉双修下手筑基的关键部分。

讲到此外，有些学员会认为此种说是玄之又玄，其实现代的科学已经证明了人体是完全具有这种超级的加工转化功能的。例：人通过消化管道，把食物的营养成分吸收到体内，并经过一系列化学变化，转变成人体自已的组织成分，同时体内的旧的组织成分又不断地分解氧化，变成废物而排出体外。这种人体的新陈代谢包含了一系列化学反应，这些化学反应如果在实验室进行，必须高温高压并加入强酸强碱才行，但在人体内，只有体温摄氏 37 度左右，且体内没有强酸强碱而各种化学反应仍能迅速进行，这是人体内存在有许多种催化剂能起到强烈的催化作用，所以要实现精气转化并非是不可能，而且玄觉秘籍认为意念就是一种超级能量。关键是在于转化的技巧罢了。

人是自然的精灵高等动物，唯有人在自然中随时随地可延续后代，而其它动物都有其特殊的生殖繁衍周期，它们需要通过不断积累到一定的时候才繁衍，它们无法也不能节欲，所以寿命很短，而寿命长的动物都是节欲的，诸如海龟、大象等。所以对于一般的性爱来说却是很耗损的工作，但从道家阴阳辩证对应转换的哲学思想来说，我们明白没有任何一个事物都

是绝对的，既然有生则有死，有死则有生。所以玄觉先师们就在性爱的本身过程中找到了生的道路，那就是道家修道的总纲："顺则凡、逆则仙"，将"性爱"所蕴含的生命力通过心灵神意的逆转提升转化到高级的精神境界，而完成人的蜕变过程。通过许多心理学、生理学临床研究表明，在未学会性能转化前，通过阻止性行为，将会导致人的消极的个性，如易怒，动情或孤独，不仅不能起到健身的作用，反而会产生其它心理和生理上的疾病，其表现形式各不一样。

当男女进入青春期后，性就成为男女疾病的源泉了，特别是进入已婚阶段的人①性爱不当②缺乏性爱等引起生理上的不满足或过度，以及错误的性爱行为等都将引起心理上的变化，而心理上的变化又是引起生理物理化学反应的因素，不同的心理变化和振荡频率导致身体的化学反应和物理反应都不一样，所产生的产物也就不同。同样不同的频率振荡也产生不同的产物，这些产物引起身体的不和谐而产生不同的症状，而又因性爱损失大量能量，故缺乏自调能量调谐乏力。一般人的身体只能维持日常生活的消耗，当然包括正常的生殖延续，但实际上许多人都是出不敷人，最主要的是在性爱上的消損，那么我们就应该在源头上弥补，当然这主要是指男性（女性也不排除在外）。现代医学的研究表明，健康男性射精一次，大约会射出二至五亿个精子，每一个精子都会使女性的卵

子受精，形成生命，足以让全世界育龄期的一半女性受孕了。每个精子里都带有无数的遗传因子，并且是人的身体最特殊、最丰富的物质——原生质的重要组成部份。通过先进的分析，被射出的液体的化学本质，可以得知，钙和磷酸及生命元素占有相当大的比例，这是人体有机中最宝贵的物质。然而，如果觉得精液是一种应该经常排泄出去的东西，那就大错特错了，在射精中所用的全部身心和精力，以及构成精液的宝贵化学物质，可在大多数日子里，转而用于其它方面。这种在我们身体里进行的神秘而又奇妙的转化，常常是由大脑，特别是大脑有知识辅助时，指挥身体各部协调将其付诸实现的。这正是特殊训练的本意，保持储存转化生命力，将初级的生命转化为精神生命力，创造新的精神产物，产生出超常的动力。思想精神的生命力是一种不可提摸的力量，它们甚至具有比产生思想的大脑更为巨大威力，当产生某种思想的大脑已变成尘埃的时候，思想仍然存在着，古代先哲的思想精神至今仍然在影响指导我们。

而当学会了性爱的转化后，你就会发现自己的生活是一种新的境界。精子和卵子里面就包含有大量的精神能量，即心的能量。而实际上精和卵的相结合正是人类精神思想的延续，精神和肉体是同步产生的，所以我们要将精和卵中所蕴含的生命动力能量通过心神来提升转化成为我们滋补发展精神的能量。当性

爱的生命动力已变成精神动力，你所感受到的来自内心源源不断的活力和面对充满竞争世界所表现的信心是前所未有的。你对妻子或丈夫的理解就不再是一般意义上的理解了。特别是和爱人的心理、生理感受不断融合后所进入的精神的生命的满足是难以言喻的。所以修道中讲究的财侣、法、地也就能体会深深，可遗憾的是大多修练却多去追逐法、地去，而忽视财、侣的意义所在了。

人身体内的每一样东西都具有能，当我们需要它的时候，通过有意识的加工提炼转换就能获取，阴阳精气的转化实质上就是能量的化合转换产生新的能量。因为玄觉修炼理论认为不同的修持阶段所需要的是不同的能量。炼精化气，还精补脑就如炼钢铁一样根据不同的要求，需要挑选上好的不同矿石，进行冶炼，提取精华，去弃杂物然后再将提炼出的原料精工，方可起到不同的作用。炼精化气的作用大约就如此了。而还精补脑在现在世俗所传的均是直接将"精子"的能量直接送到头部大脑，这是概念的混淆而且大大曲解了古意的浅薄做法。试想能量在运行的过程中是要耗散部分的，何况是人体中的逆行，要过三关才能达至目的地，耗能更加严重。如果将元精的能量未经提纯就送到头部，能否到达还是一回事？就算真的能到达其间所损耗下来的已渺渺无几，此还不知脑部是否还可作炉鼎且具备冶炼提纯功能？我在道家

的经典著作中尚未看见有过如此说法，大约是我孤陋寡闻，既使真的有此功能，经冶炼提纯后不知还剩几许精气矣，真是耗精、耗神、耗时损人矣。其实先师们早就告诉大家所有的精气能均需通过修炼合成后才能用之，而我们偏偏舍本求末，悲矣悲矣。内丹经典理论早就讲述了这一点，炼丹的药是由精、气、神三宝构成，三宝之中以精为基础，元精本身虽属先天，亦有杂质，不能通过河车路径直接上升泥丸，所以必须与气合炼，化精气相合之气精，轻清无质，始能随河车运转，曾经有好些修炼直接将精送到头部而致头晕、头胀、头痛甚至六神无主的好学者问我是何原因，主要是那并不是精气之上升而只是一般的气血上涌和意念太重的原因，而且一般的气血与真气是两回事，意到而真气又未至，到的只是一般的气血而已，气血过度集中到头部则头脑发热。故须将精炼合成的清净纯质的气精上行方可。

经过上述理论的学习后我们就可明白在玄觉双修功中筑基阶段的练功流程了，也就能真正入门和学习到纯正的还精补脑的心髓秘要了。

玄觉丹道阴阳双修功筑基（初级）流程图：

培本固元→采精固精→炼精化气→还元返本→炼精合气→炼气化精→还精补脑→炼气合神。

阴阳精气的转化再还精补脑这是逆转得道关键的一步，本门独传的转化秘要就是玄觉七宫周天法。

玄觉七宫周天法是将性爱之能的流向改变，把精气储存采固在体内，冶炼转变成积极高级的能量，而不是让它在性爱中或平时白白流散。它将使练功者在自我造就上发生突变，超越自我。

玄觉七宫周天吐纳法：（灵鹤吐纳术，灵龟吐纳术）

玄觉七宫周天吐纳法学习是七宫周天基础也是必要的准备，只有作好准备才能得以在更高层次的扩展。

一、灵鹤吐纳术

此术可采用坐姿、站姿、或卧势，早晚均可练。

1．缓缓吐气起动，吐气时收缩腹部，意想空气正一点一点地排出腹部和双肺。

2．吐气完毕，开始慢慢吸气，扩张肺部，让胸部向外扩展，但腹部不可跟着扩展而应将腹部收紧。此式主要使用胸部吸气。

3．当肺部充满了空气，屏住气片刻，不让空气排出或进入肺部，而是让肺里的空气充分进行交换。

4．然后，慢慢缩紧胸部将气压迫进腹部，同时，慢慢放松腹部，使之成气球状。

5．让空气在腹中停留片刻后，慢慢收缩腹部让

气从口中呼出。

6. 一呼一吸完成一轮吐纳。循序渐进经过修习应该将此法做到十二轮。

注意：此法关键是呼吸要缓慢，女性在怀孕期间不可修习此功。

二、灵龟吐纳术

1. 收缩腹部肌肉慢慢呼气，用腹肌和横隔膜肌将空气一点一点地挤出腹部和肺部。

2. 待气完成呼出后，开始慢慢吸气，扩张肺部，让空气充满肺的上部，继续收腹。

3. 当肺的上部充满了空气，屏住呼吸片刻，让气在肺部进行充分的交换。

4. 慢慢收缩胸部压迫肺，从肺里把空气挤压到腹部，同时渐渐扩张腹部，让气进入腹部。

5. 尽可能长时间地让空气停留在腹内，然后，意念慢慢将气从腹部直接呼出体外，同时鼻中呼气以很慢的速度进行。

6. 一呼一吸完成一轮吐纳。此法可练习至二十一轮，但得循序渐进。

注：此法最重要的放慢呼吸的速度和让气在通过鼻腔时，鼻毛纹丝不动，当然这需要时间和过程，当达到呼吸很慢时气在腹部停留的时间也就自然较长了。

三、玄觉七宫周天法

1. 盘腿而坐起功，脊柱和头要正直、全身放松。

2. 将拇指放于掌心握拳，双手轻轻放在腿上。

3. 开始缓缓吸气（注意不要强迫性的缓慢呼吸）吸气时气流从鼻腔进入，沿任脉而下，进入腹腔（丹田）同时让还元返本之精从肾府进入腹腔（丹田）、在腹腔内气和精被加热发生质变成为精气。

4. 完成深吸气后，提会阴收肛，下巴朝下，靠近胸部，锁住气流。

5. 屏住呼吸，肛门和下巴同时闭锁，会感觉精气开始在腹部内沿脊柱或督脉上升。

6. 精气上行时，会依次通过七宫。它首先进入腹宫，在此进行螺旋式的循环运动，然后向上通过其余的玄宫、丹宫、心宫、溢宫、命宫、和黄宫，做相同的螺旋运动。

7. 当精气到达黄宫，让它在此处循环一会儿，接着回到任脉进入丹田，然后放松会阴肛门并将下巴松开头正直，慢慢将气呼出。

8. 再从头练习七宫周天法，依法练九次。

注：七宫用现代名称就是指人体内的七个腺体、代表名称为：腹宫（生殖腺）、玄宫（肾腺）、丹宫（胰腺）心宫（胸腺）、溢宫（甲状腺）、命宫（脑垂体）、黄宫（松果腺）。最初修习七宫周天法，只需要

屏住呼吸九秒就行了让每一个宫有一秒钟左右的时间。当熟练掌握后功力的提高可将时间增加到五分钟或更长，当真正进入到境界中后屏住呼吸的时间可达数小时。随着屏气时间的延长，每次可在各个宫做两次或更多的循环。屏气至直到必须吐气时才行呼气。关于在何时修习七宫周天法和其行功初的秘要我将根据每个人的行功情况在来信中给予教授，此法必须懂得其要方可习之，否则是很难成功的，所以须据每个人的实际情况给予指点。

还精补脑之法我将在回信中同时教授，首先告诉诸位的要领是，男子不还女道、女子不还男道，即男不还明堂、女不还百会，具体的还精补脑与精气转化的路线运行是两回事，还望诸位注意万不可随意还之。其诀窍在于“三还九转”这是历来修真人圣梦寐的真传法诀。

第八章

玄　觉　医　道

圣人不治已病治未病

——《黄帝内经》

第一节　秘传足趾治疗术

玄觉内功养生由三个部份组成，即吐纳、按摩导引和炼养。吐纳对神经系统、消化系统等疾病，具有决定性的疗效。按摩对脏腑疾病及生殖系统功能失常、疗效显著，确有立竿见影功到病除之效。导引则有内外之分，大小之别。诸如舒展肢体，活筋动骨的动功，就是大导引，也称外导引。而针对具体的导引，例有肺脏导引，肾脏导引等则属小导引。如以意领气运行四肢、谓之内导引。所谓导引服气，有闭气咽气

法。故老君曰："天地之间，其犹囊龠乎！虚而不屈、动而愈出。"并指出导引之道"务于详和、俛仰安徐、屈伸有节。"导引秘经千有余条，或以逆却来生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也"。由此可见导引之功效，修道者很重导引，大都常作。

一、按摩导引的原理

按摩导引术实际是最古老的健身术，由黄帝始创，是修道者长期辛勤探索的结晶。先哲们发现人类不可避免地会遭受各种肉体的痛苦，于是开始寻求用手或工具控制疼痛及其它疾病的康复方法。一系列的治疗理论和治疗技术便在他们的探索中诞生了。

道家按摩导引术的独特疗效将我们引入一种异乎寻常的健康佳境。我认为这种康复治疗术是人类独有的一门艺术。它之所以成为一门艺术，是因为人体内部的变化无穷无尽，只有自己可以感觉出治疗所必需外力和内气作用的类型和程度。一部机器是没有这种智慧和感觉能力去处理人体那无法测量的反应和变化。而心灵的作用极大的影响着康复治疗的疗效。仁爱与智慧是天赋人类的礼物，哪怕是电脑程序的机器也不可能具备这些条件与素质的。

按摩疗法可分为被动按摩法，即医师用手在病人身上按摩。而玄觉养生中则主要推崇自动按摩法。因为仅靠外部医术或只注意局部的医疗是不可能使人

体进入健康佳境的。玄觉的总体思想是把人看作一个复杂的自动化系统，身体的一个部份不能够也不应该被孤立看待。身体的某一部份出了毛病，整个系统都会受到影响，只将注意力集中在某一局部，就会使该局部与身体其它部份脱节，从而破坏整个健康系统，身体的三个要素必须平衡：肉体、心理和精神。玄觉按摩基本手法可分两组，阴阳各八种手法。阴：拿、捏、捶、摩、滚、揉、摇、熨。阳：推、拍、擦、按、切、点、搓、蹭，两组阴阳各八种手法。

自我按摩导引的原理是什么呢？自我按摩导引是一种对神经系统的良性刺激所引起的全身反射性机制的理学疗法，是通过反射的机能而起作用的。就是在自己的大脑有意识的主导下进行，藉按摩的波动，配合意领内气运行，所谓意与手合，手行气行的内导引，发生意气力三者相互交配作用，必然引起神经元及神经末梢兴奋，发生冲动，经过传入神经，将冲动传导至各级神经中枢，再由中枢发出冲动，经传出神经至各种反应器，因此就会引起机能组织脏器发生变化，就是产生调整作用，以克服和调节机能原来不协调的病态达至系统和谐。而按摩导引治疗器官炎症其原理是因为炎症的发生是局部神经受有强烈的刺激而影响组织发生负性营养反应，这样就造成了细菌发育的良好环境，以致传染而使组织发生坏死等炎症现象，按摩导引对神经系统具有良性刺激作用，这种良

性刺激可使组织发生正性营养反应，组织代谢旺盛，活力增强，因而细菌自趋消灭，器官及局部炎症便获得痊愈。

玄觉自我按摩导引的运用要诀是：手行神行、手住神住、神往气往、神住气住。因此学者在按摩时务要集中意念于按摩部位，以意领气随手掌运行，徐徐摩之，不可过快，既按又摩、既摩又揉，使脏腑器官深受按摩之功，而收功能恢复之效。在按摩时务要令全身肌肉放松，尤其腹部及胸部要特别注意，必达到腹软如棉的地步才易奏效。

按摩导引就是利用按摩的机械性刺激人体脏腑器官，藉反射作用而发挥各种治疗和预防疾病的效应。而功效的大小，与所采用的按摩方法，刺激强度和按摩部位的正确，均有密切的关系，按摩刺激的强弱，主要在用力的大小、但对同样的病人，使用同样强力的摩法，获得的结果，并不完全一样。这与病人的年龄、体重、神经型及身体素质和疾病情况等客观因素有关。治疗时应先用轻度刺激配合检查，据上述因素的情况，再决定授以何种按摩方法及按摩刺激强度。

刺激强度在实际实用中只有轻、重、加重三种。轻刺激可产生兴奋作用，多用于老年人和少年。重刺激可产生镇静作用，多用于神经兴奋及机能亢进的疾病，加重刺激又能起兴奋作用，多用于神经衰弱及机

能萎缩等疾病。轻刺激与加重刺激，虽同样能使神经元发生兴奋作用但用于治疗其效应完全相反。刺激的强弱对适应症候有极大差别，而刺激的强弱，又因按摩方法而异，如拳按属加重刺激，多用于肥人及患器官慢性炎症者，掌按属重刺激多用于瘦高个子及患器官急性炎症者，指按又分横摩与直摩两种，横摩属轻刺激，直摩属重点加重刺激，是以按摩方法刺激强度及按摩部位的正确，及按摩疗法的诀窍。学者须辨证施功，灵活运用。

二、秘不外传的足趾治疗术

玄觉派按摩导引治疗术经过历代先师的继承和发展已形成了涵盖极广手法特殊的独门艺术，足趾治疗术是玄觉按摩导引治疗术中的一节。本派治疗术养生均有其哲学思想医疗理论作为指导而非泛泛之谈。

我将用现代科学的原理讲述基本指导思想，相信诸位学习后会在治疗上有极大的提高。

本派信念：

我命在我、不在天地

玄觉派注重整体协同调谐，局部强化控制。可谓为现代物理学的六论：信息论、系统论、控制论、耗散结构论、协同论、突变论，均包括其间。下试举例

之。

某部位发生病变即为信息，人是一个高级的自动化系统，针对病变立即作出反应，建立相应的整体治疗系统，包含三大元素精神（思想）、内气、外力，系统的效果取决于结构是否合理，合理的结构能最大限度的减少能量的耗散，使其系统各组织能协同作战，在进行的过程中，见机行事让能量达至某种极限而至突变，也就是迅速治愈病变。

我们在这里学习足趾治疗术主要是一种特殊的康复方法，还有一个原因是许多人忽视脚的重要性，脚是每天运行最多、负荷最重却又是最得不到保养的，所以道家养生都极其重视对脚部的保养，但因历时已久，许多高级的技巧均已失传，而且现今流传的脚部疗法及被一些无聊之文人说为是从外侧流回之，实乃可笑矣。足部疗法在汉代就比较成熟了，汉代名医扁鹊就集足部疗法大成发明了"足心道"并且流传至东瀛。

就中医学而言，脚底是十分重要的部位，它集中了全身的经络，实行刺激脚部经络的功法，等于刺激全身的经络，能够治疗衰老，俗语云："人老先从脚上衰。"现代西医将脚底称为第二个心脏。因为脚底有许多血管集中，其血液出人的激烈程度，仅次于心脏。人的双足犹如树根一样重要。将人体比作一棵树，那么人是分布的神经，血管，就象树根部的分枝一样，一

旦树的根部受到损害或病变，这棵树就会枯死，所以要救一棵树就要从根救起，人体也是一样，可以由其变化而论断疾病，同样也可以以足为基本治疗单位，以足趾穴位分布作为定位模式，以人工调制的各种刺激的有序输入为手段，通过对有关脏腑组织神经系统的最佳激发，达到治疗疾病和调谐人体生命功能的目的。

《黄帝内经》的理论无疑就是足趾疗法的理论基础了。《灵枢·本脏》篇上说："视其外应，以知其内脏，则知其所病矣"。《黄帝内经》中提到"病在头者，取之足"。在《黄帝内经．灵枢》中有这样的记载："肝应爪，爪厚色黄者，胆厚……胆结也"。

经络理论的实质就是足趾疗法的本质。经络不但把脏腑与筋骨肌肉，五官皮毛连结起来，也把脏腑之间连结起来，使得全身的气息息相通，周流不息，把各脏腑的信息带到身体的每个部分。全身共有 12 条经络，6 条经过足部，其中 5 条起止于足趾，加上足趾是人体的边缘地带、远离心脏，血流缓慢，病理产物极易沉淀，所以成为反映人体脏腑信息的敏感区，在这里用手法按摩治疗，配合玄门整体疗穴，密集的经络系统能很快地把治疗调整作用传到身体相应部分，从而达到调谐治病的目的。

玄觉医道认为衰老外在表现的顺序是脚部、阴茎、眼睛，也就是从脚部开始逐渐上升的。

衰老从脚部开始，脚部没有衰老，整个身体就不容易衰老。因此能使脚部恢复年轻。全身势必恢复年轻。脚部是全身年轻的关键，特别是五趾与经络脏腑的关系，脚部在回春中更占其重要位置。

五趾与人体脏腑的对应是根据经络分布及五行推论而定的。例膀胱经止于小趾，肾与膀胱相表里，肾在五行中属水，故小趾属水，代表肾与膀胱两脏腑，水生木，胆经止于第四趾，肝与胆相表里，故四趾属木代表肝和胆，依此类推。（见附图：足趾按摩图）

玄觉医道的康复指导思想是：

自我修复、自我调整，心为主，术为辅。

以下教授几种脚部功法及治疗技术。

首先病者须树立起强烈的康复意念，坚信通过修练治疗肯定会恢复健康的思想，并将此意传至潜意识，以此激发人的自愈潜能配合治疗。

具体修炼功法

（一）通灵桩

平坐于地，臀部垫一蒲团（或其它座垫），两腿屈膝，两膝外撇，两脚掌合拢涌泉穴相对；两臂屈肘，两手劳宫穴相对，成抱球状，意守下丹田（女性守膻中），眼睛似闭非闭做深、长、匀、细的自然呼吸。意守之法按前述本门秘法守外不守内习之）。每次坐桩

约练十五——三十分钟。

此桩习之两脚常会发热乃属正常，主用于治疗脾病、肾病、胆病等。

（二）脚部导引术

1. 盘龙式：

①端坐于硬板床上、两腿伸直，双手放于大腿两脚距约肩宽，全身放松。左脚以脚踝为轴顺时针转动18次，再逆时针转动18次，右脚以脚踝为轴顺时针转动18次再逆时针转动18次（注双脚同时进行）。

②双脚十趾象虎爪似的用力抓握36次，此为一合，如此循环做直至做完九合。练功时做自然呼吸，意念气至两脚足趾。

2. 旋龙式：

①端坐于长硬板凳上，将右脚放于左大腿上。

②用食指和拇指抓住脚趾，运用捻法理法捻动理动，从足大趾开始到是小趾各36次。

③双手拇指压按揉太冲穴位27次，太冲穴位于足背第一、二趾缝向上1. 5寸。

④双手摩热后揉搓脚掌36次。

⑤推足背外侧、内侧、自小腿向足趾20次。

做完右脚后又将左脚放于右大腿上重复上述四个动作，即可。此式随时可练。

（捻法、理法的操作手法请参阅后面讲述的足趾按摩手法）。

（三）足趾治疗术

下面我将讲述基本的足趾治疗术，诸位学员在掌握到基本原理后就可逐渐实践和摸索形成适合自己的独特手法了。

足趾病变诊断法

足趾病变诊断法分为足趾望诊法和触诊法

望足趾，包括望趾的气色形态和望甲的薄厚、形状、色泽三部分。

方法：让病人取坐位或卧位，两足自然放好，全身放松，以舒适为度，依次从足背、足掌至足趾，细心察看，察看所出现的表征现象从而判断病变，大体规律如下。

1. 当趾甲上有纵行条纹出现时，表示机体虚弱、抗病能力差，病人易失眠，头疼，眩晕，乏力、腰膝酸软等。

2. 拇趾的趾甲向上跷起时，常有眼病的表现，如近视、散光、流泪、假性近视等。

3. 如果五个趾甲都跷起来，就表示此人有神经衰弱，心情不畅，精神压力等。

4. 甲色苍白，多属肺寒

5. 甲色发红，热盛者枯燥多有肺热

6. 甲色暗而无光多属肺虚

7. 甲色白以中心部位最明显有脾寒

8. 甲色黄而污浊，有斑点或横突起纹多有脾热。

9. 甲黄无光泽，甚至发青发紫有肝寒

10. 甲色黄赤，甚至两侧紫红有肝热

11. 甲色枯黄、全甲扭曲变形属肝血不足

12. 甲色青紫发黑，以两侧为重，质地粗糙变厚属肝气郁滞。

13. 甲根中淡、月痕枯涩，甚则暴脱乃肾阳虚

14. 甲根中间苍白，甚有出现裂纹心肾阴虚。

15. 从侧面看、如果第二、三趾的关节凸起，可能会有胃肠疾病，如胃溃疡，十二指肠球部溃疡，慢性胃炎，胃下垂等。

16. 拇趾腹侧皮肤有网状粗纹，且有针孔状损害者、男性为性机能衰退、阳萎、早泄、精子发育不全等，出现脂肪肥厚，臀大、腹大，皮肤细腻，向女性化发展，女性则出现内分泌紊乱，月经不调，不孕等症。

17. 趾腹侧若有不自然的凹凸现象，多属于药物使用种类过多，用量过大、时间过长等积蓄中毒的表现。

18. 左脚趾处有小脂肪硬块，表示心血管系统功能障碍，右扁平足表示肝脏，胆囊有障碍，左扁平足则代表心脏有异常。

19. 皮肤状态改变如起丘疹硬结，鸡眼等，则观察其出现的部分而确定哪个器官，组织或内脏发生了

8. 甲色黄而污浊，有斑点或横突起纹多有脾热。

9. 甲黄无光泽，甚至发青发紫有肝寒

10. 甲色黄赤，甚至两侧紫红有肝热

11. 甲色枯黄、全甲扭曲变形属肝血不足

12. 甲色青紫发黑，以两侧为重，质地粗糙变厚属肝气郁滞。

13. 甲根中淡、月痕枯涩，甚则暴脱乃肾阳虚

14. 甲根中间苍白，甚有出现裂纹心肾阴虚。

15. 从侧面看、如果第二、三趾的关节凸起，可能会有胃肠疾病，如胃溃疡，十二指肠球部溃疡，慢性胃炎，胃下垂等。

16. 拇趾腹侧皮肤有网状粗纹，且有针孔状损害者，男性为性机能衰退、阳萎、早泄、精子发育不全等，出现脂肪肥厚、臀大、腹大，皮肤细腻，向女性化发展，女性则出现内分泌紊乱，月经不调，不孕等症。

17. 趾腹侧若有不自然的凹凸现象，多属于药物使用种类过多，用量过大、时间过长等积蓄中毒的表现。

18. 左脚趾处有小脂肪硬块，表示心血管系统功能障碍，右肩平足表示肝脏，胆囊有障碍，左扁平足则代表心脏有异常。

19. 皮肤状态改变如起丘疹硬结，鸡眼等，则观察其出现的部分而确定哪个器官．组织或内脏发生了

病变。

20．足的形状、大小、胖瘦适中者为正常，形盛则有余、气血旺盛，形瘦则不足，气血亏损。

21．足屈为阴病，责之于血，过伸为阳病，责之于气；屈伸均有阻力者为邪盛气实，萎软无力者为形气虚，拘紧者为寒邪，纵缓者为热邪；举而不稳者为气血俱虚，不能屈伸者为筋病；屈伸不利者为肾亏；能屈不能伸者为病在骨；足纵而着地不能平放者为经脉气血空虚所致；足不能着地者为脾气实；足软无力不能远行者为肝血极亏。

（四）足趾触诊法。

人体的五脏六腑四肢为骸，在足趾部都有相应的病变信息反射定位区，通过触诊的压痛反应寻找压痛点及阳性反应点，配合经络反射定位，判断身体的病变部位及其性质。其方法，如下：

触诊前嘱病人洗脚擦干，无足癣和其它传染性足疾时方可触诊，否则改用工具检查。净足后，让病人坐位或卧位，医者用拇指或食指自上而下，自内而外进行触压，根据局部的软硬度和阳性物（结节、硬块）以及病人在触压时的酸、麻、胀、痛等感觉来判断是何脏腑的病症。按到的疼点或阳性反应点便在该处施用手法治疗。

触诊机理是：因为足趾是人体最下部分的边缘，气血循行至此速度减缓，血中的病理产物极易滞留下

来形成小的结节硬块，大似绿豆、小似粟米，当压到这些小硬块就会有痛疼的感觉，这就是现在所说的阳性反应，它的出现提示相应的脏腑器官已出现毛病，而玄门足趾按摩图又是根据五趾与人体脏腑的对应经络分布及五行推论而定的，所以通过经络就能将按摩的调整功效传到相应的脏腑器官达到治疗的目的。

（五）足趾治疗法

推法：用拇指或掌根在皮肤上做上下运动为推法。

揉法：以手指肚贴紧皮肉作圆圈动作为揉法。

按法：以手指尖或手指关节按压一定的部位为按法。

摩法：以手指轻贴在皮肤表面作圆圈运动为摩法。

掐法：用手指甲在反应点上切掐为掐法。

捻法：用拇指和食指或中指掐住一定的部位，用力捻动为捻法。

理法：用拇指和食指挟住足趾，沿足趾挟持搓理为理法。

（六）足趾治疗法

首先让病人做好治疗前的准备、病人取直腿坐位或仰卧位，两足自然分开，缓缓放松全身，虚灵顶颈，两目平视随即微合，舌舔上腭，下颌微收，鼻吸口呼，吐纳自然。

治疗前，应向病人说明，在施术过程中，病可能会出现热、麻、微胀或微痛等感觉，也可能会出现睡意，呵欠出矢气、流眼泪，足底逸出臭味，排尿或体内出现舒服感，灼热感、酸麻胀感等均属正常现象，不要惊慌，应顺其自然。

施术者首先向病人百会穴发气，因为百会为人之天顶，以气罩之，使病人很快进入与施术者相匹配的振荡状态，同时又调动激发病人的内在气机，接着在向双手劳宫穴和双脚涌泉穴发气打开两穴。然后再向足趾病理反射区进行指压按摩，这时施术者先不发外气纯以指压按摩法进行，待治疗进行到中间阶段体会到病人的气机态 再发放外气，更进一步激发病人内在气机，使外气与病人正气相合，直取病灶、待到施术快完时即停止外气发放，(如果机械式的掌握外气发放程度的话即是在治疗中占三分之一的时间)、如此外气、按摩指压相配，配合导引吐纳自然效如桴鼓。

按摩指压完毕后，必须将患者的整个脚掌和脚背揉搓 36 次。施术者务必要用盐水把手到肘部清洗一遍，再用清水清洗一次。

1．选穴原则：

①根据病变部位选穴：根据病变的部位，在足趾选取相应的部位的反射区，如胃痛取足二趾脾、胃反应点。头痛取足三趾心，脑反应点。

②根据中医理论选穴：根据祖国医学的脏腑经络

理论及脏腑经络等的生理病理关系选穴。如皮肤病可选肺点，因为"肺主皮毛"，心悸怔忡选小肠点、心点，选小肠点是因为"心与小肠相表里"；"肝开窍于目"，故目赤肿痛可选肝点，偏头痛则选胆点，因为胆经"口抵头角"，循行于头的两侧。

③根据西医论取点。可根据现代西医学的解剖、生理、病理等理论选穴。

④根据五行生化制约规律选点：五行的相生相克的关系在脏腑中表现为，每一脏都与其它的脏器有生克关系，所以疾病可能是本脏功能失调，也可能是其它脏器功能失调引起的，那么除治本脏外还要治疗相关脏器。例咳喘一般认为是肺的宣发功能失调引起的，但也会是受其它脏腑功能失调引起的，直接有关是肝脏、脾脏、肾脏，所以除选肺点，还要根据症状选配二趾的脾点四趾的肝点、小趾的肾点。

以上四种方法可单用、也可配合使用，力求取穴少而精。

2. 选穴方法：望诊法和触诊法相结合，首先仔细观察病人的足趾是否出现颜色变化性病理反应区，然后施触诊法以确定病理反射点，一般可用食指顶压法或棒状物按压法，若病人在反射区感觉为隐痛或钝痛，甚至只有顶压痛，则多属虚症，若病人感觉为刺痛，锐痛或向周围放射性麻胀酸痛、多属实症。

3. 指压按摩手法

施用原则：施术者在已经选择好的反射点内，用右手指尖端按住，同时用左手将患者的脚固定。力达指尖，断续性均匀用力点按，或用震颤手法。一般每天1—2次，每次约10—15分钟左右，每分钟点按100次左右，另外还可根据病情的需要，适当缩短或延长治疗时间。施用手法的原则：轻（慢）—重（快）—轻（慢）的原则。一般虚证，慢性疾患者用力轻柔，频率稍慢，每次的治疗时间长；反之，则用力猛，点按频率快，每次的治疗时间短。同时施术者应注意患者的反应，从中摸索出正确的手法节律和强度。注意：重手法要从病人能忍受为度，对极度虚弱及严重心脏病患者严禁采用强刺激。

4. 手法的补泻：

"虚则补之、实则泻之"。虚实不明显者平补平泻。

按血流方向：向心为补，离心为泻。

按手法方向：顺时针为补，逆时针为泻。

按经络走行：顺经络为补、逆经络为泻。

按时间长短：长时间为补，短时间为泻。

按节奏快慢：缓慢为补，急速为泻。

按手法轻重：轻者为补，重者为泻。

虚病病人要顺经络（或向心）轻而慢，长时间的治疗，手法顺时针旋转，实症病人要逆经络（或离心）重而快，短时间的治疗，手法宜逆时针旋转。平补平泻则取其中，方向正反相等，速度快慢结合。

因玄觉医道在此次函授中列为选修，所以在此我只对足趾治疗法作普及原理性的讲授，诸位学员可根据所授原理在实践中总结出适合自己的经验，相信大家会明白"赠人千金不如授人薄技"的道理，修道贵在悟，因相关双修功所以我把针对性的几个病例选穴告之大家，倘若对此还有进一步提高的愿望，我们将在以后的针对性授课中讲授。

5. 男性遗精治疗：足小趾肾、生殖器反应点

足三趾、心反应点（手法：按、揉、捻、掐理）；点按揉涌泉，揉搓全足 36 次。

顺逆揉下丹田 36 次。

6. 阳萎冶疗：足小趾肾，生殖器反应点

手法：按、揉捻，推。

揉按压脚后跟脚，照海穴区域，昆仑穴至中脉穴区域。

揉搓整个脚掌、脚背 36 次

顺逆揉下丹田 36 次

女性：月经失调：

7. 月经提前

足小趾肾，生殖器反应点；足四趾肝反应点，手法实症泻虚症补。

揉按压脚后跟照海穴区域，昆仑穴至中脉穴区域

揉搓整个脚掌、脚背 36 次

顺逆揉下丹田 36 次

8. 经期错后
足小趾肾、生殖器反应点
足四趾肝反应点
足二趾脾、胃反应点
手法：按、揉、掐、理（泻法）
按揉脚跟里海穴区域，昆仑穴至中脉穴区域。
揉搓脚背脚掌 36 次。
顺逆揉搓下丹田 36 次
9. 气血两虚、经期前后不定
足小趾肾、生殖器反应点
足四趾肝反应点
足二趾脾、胃反应点
手法、按、揉、捻、理、补法。
按揉脚跟照海穴区域，昆仑穴至中脉穴区域。
揉搓脚背脚掌 36 次
顺逆揉搓下丹田 36 次。
10. 闭经
足小趾肾、生殖器反应点
足四趾肝反应点
足二趾、脾、胃反应点
手法：指、按、推。气滞血瘀用泻法；血枯经闭用补法
揉按脚跟照海穴区域、昆仑至中脉穴区域
揉搓脚背脚掌 36 次

顺逆揉下丹田 36 次。

11. 痛经

足四趾肝、胆反应点

足二趾脾、胃反应点

手法：按、揉、推、虚疗泻，虚证补。

揉按脚后跟照海穴区域，昆后至中脉穴区域。

揉搓脚背脚掌 36 次

顺逆揉下丹田 36 次。

第二节　玄觉双修避忌

"忌"，即禁忌，是指阴阳和合之时要注意禁忌，而玄门养生注重天意乃是，修道的最高境界乃天人合一，人乃自然之精灵产物。自然的变化对人的情绪，身体的影响是不可抗拒的，即然有宜，则有忌，此乃道家的认识论和方法论极具辩证之道。依据对自然的感知来修练正是少走弯路的一条捷径，万不可轻视之。

一、天忌：

1. 风雷戒色欲，雷雨戒房事。

2. 禁冬夏二至之欲，三日前后二日不可欲，为冬至一阳生，交至一阴生，其气甚微，如草木萌生，易于伤伐。

3. 隆冬盛暑戒房事。

因夏之一季，是人脱精神之时，心旺肾衰，液化为水，至秋始凝，此季最难调养。其冬至后乃一阳初生，其气尚微，易于伤伐。善养生者，酷热严寒之际，不拘老少，皆宜禁欲，保养元气。

4. 时气避忌

凡交会者当避弦、望、晦日朔及大风，大雨、大雾、雷电、日月薄蚀，虹霓地动，天地晦冥，日月星辰之下，神庙寺观之中，井灶圊厕之侧，冢墓尸柩之傍。

5. 方向宜忌：春首向东、夏首向南，秋首向西、冬首向北。

二、人忌：

1. 酒后禁欲，《素记，上古天真论》曰："以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无度，故半百而衰也。"

2. 七情劳伤禁欲，精神两伤，此危道也。

3. 疾病初愈宜禁欲，身染疾病或病愈之后、气血不足、阴阳失调，若病中同房，势必损伤机体，加重病情。

4. 虚弱戒色欲：人身秉精血而成，生若虚弱，譬如树之根本已空，全赖栽培度日，倘再风摇斧伐，鲜

有不倾倒之木矣。

5. 衰老戒房事，幼少者戒房事。
6. 产后百日，方可合会，月事未绝，禁欲。
7. 远行疲乏不宜同房。
8. 饱食过度行房，五脏皆反覆，宜戒欲。
9. 忍小便和小便毕马上交接不宜之。

第三节　房中妙药

玄觉医道认为药食同源，许多药物本身就是美味的食品。如果你想使身体健康，就必须明智地摄取食物。但是按照市面所售的食品进食，仍然还是不能免于生病，这是因为日常的食物中，缺少了一些东西。为此通过进食中草药中的动、植物及矿物质（含微量元素）来调节生命的能量流，为机体的细胞或组织的再生提供更好的物质来防治疾病，就成了玄觉医道不可缺少的组成部分。

中草药确实是被我们遗忘了的食物。由于它们通常都具有不好的味道或气味以及由于缺少利用它们的知识，人们渐渐清除了它们，而在病后才想起通过中医来帮助调理医治。

那么，中草药是如何对人体产生作用的呢？

中草药和日常食物一样，靠调节人体内生命的能

量流来产生作用，能量过低的使之增加，能量过高的使之减少。人在吸收中草药的药性时，也吸收了它们中的能量。中草药的能量经过能量流通的渠道，传到人们的内部器官，为这些器官提供能量，并将它们调整到最佳状态。

几千年来，人们认识到每一种食物都在某一方面影响着经络。为了弄清这点，历代的修道人士化费了大量的时间去确定那些食物和中草药对哪些经络有着影响。除了对经络的影响外，中草药还直接影响内部器官，并且提供再生它们的特殊细胞或组织所必需的物质。

通过在配中草药和内部器官之间相似的特性确定了二者之间的联系，由于主要的内部器官有五个，因此分别用五种味道来代表每个器官。

行　味　器官

金　辛（辣）　肺脏（皮肤和大肠）

木　酸　肝脏（神经系统和胆囊）

水　咸　肾脏（膀胱和肾）

火　苦　心脏（小肠和血管）

土　　脾脏（胃和肌肉）

而后，又根据每种中草药的味道把它们按五味进行分类。中草药对人体的影响，是根据五行理论和母子规律起滋补或泻下的作用。

中草药必须相互搭配使用，这是中草药学的一个

非常重要的原理。"世上没有完全绝对的东西"。任何事物，包括中草药，都有其积极和消极的一面，为抵消或中和可能产生的副作用，必须在配方配合使用。

数千年来，道家配制和发展了五类中草药剂：丹、膏、丸散和酒。"丹"的配制包含了高技术的炼丹方法，炼丹将耗用大量时间，甚至人的一生。因为用于炼丹的中药必须经过复杂的炼丹处理，并在其药效达到顶峰时将其提炼出来。每一种中药的药效变化都呈波状，就是说，它们的药效只在特定的月、日、时以及太阳、月亮、北极、九大行星以及一些恒星在的适当方位。这种工作极其精细、多杂。做这样工作需要具有超常的智慧和渊博的知识。这样制出的丹药在所有的中药剂型中疗效最好。

膏药的配制只包含了对中草药配方的简单的提炼过程，制成后的膏药是一种稠度与蜂蜜相似的液体。某些中草药配方可以制成"丸"，某些配方也可以制成粉末即成"散"。药酒是由一些中药在酒里配制而成的。后四种剂型的配制都比丹容易，但它的药效却不及丹佳。

有时所有上面的五种剂型的中草药配方都被另一种剂型——"汤"剂所代替，汤剂由于配制最为简单，不需要大量的劳动和渊博的知识，这就是汤剂为什么比别的剂型疗效差的原因。

玄门医道的康复有许多方法，其中包括饮食疗法

和药膳，以此来强化人的身体、心理和精神。要做到这一点，也须依据的理论基础是阴阳五行理论。

人的身体、心理和精神之间存在着内在联系，这种联系对于康复中的联系是必不可少的。例如，精神病或神经衰弱可以通过强化人体中属"木"的器官和系统，亦即肝脏和神经系统，得到治疗。这样的治疗可以使人的思维清晰，怒火平息，同时还有益于胆囊和眼睛及生殖器。

清晰的思维对于激发可靠的直觉来说是十分必要的。五行理论认为木生火，换句话说就是思维激发直觉。

直觉反映了我们和道之间的联系。要想与道同行，我们就必须跟着直觉走，就是说，在日常生活中应当凭良心办事：这是道家的一个宗旨。服食可以通过增强我们的肝脏和心脏功能，或者调节其他会给心脏带来不良影响的能量失调来帮助我们做到这点。从五行理论中容易懂得，如果别的内脏器官的不平衡或功能异常损害了心脏功能，将给我们的直觉和良知带来不良的影响。经过历代的研究，玄门医道已抛弃了任何有副作用的方法。因为这些副作用不能起到升华精神的作用。现代医学认为为了使疾病得到治疗而在某一方面产生一定的副作用是无可非议的。但从道家的观点来看，靠损耗一方面的功能来弥补另一方面的不足不能使五行重新获得平衡，而这种平衡对唤醒我

们与道的联系是必不可少的。所以在玄门医道中，治疗必须是全面治疗，修行必须是全面修炼，只有这样才能使修炼者达到一个更高的精神境界。

和其它修道门派一样，玄觉修炼也须使用一些药物帮助行功，特别是进入到高层次的修炼，要使功力发生突变效应时，不仅需要药物还需符咒、师傅的外力、天时等综合因素配合才能达到功力上升的目的。在玄觉功初级修习时，本门所用药物是辅助行功，但尤其强调锤炼心意修习自控能力发挥潜能，修心意是本门任何功夫的基础，请记住：任何一个成就都始于一个意念，这是流传千年的公理。故乃正确的修炼思想是自练为主、药功为辅。本门药功我将在适当时传授，主要是根据每个人的参照背景不同授之。

玄觉阴阳双修中的房中妙药与世俗所传用以"春宫采战术"的春药是大不相同的。春药能迅速壮兴痿，是在其热毒，强制兴神所至，令肾脏一时感热而发炎。久则损肾伤神、损人损己、其害无穷哉。故与阴阳双修养生的旨义大相径庭。且药物之时效长短，是万不可与自身潜能引发所能比拟的，有花甲之翁、断经之妇习阴阳双修功而能回春似青年，试问春药能比之吗？为开拓诸位学员的眼界和研究之用我选辑了一些正宗养生著作与医学名著等中的一些养生方房中方现简述如下，以供参考。

一、诸家补益各方

房后困倦：人参七钱，陈皮一钱，水一盏半，煎八分，食前温服，日再服。

精气不固：破故纸、青盐等分，同炒为末。每服二钱，米饮下。

兴阳酒：淫羊藿一个、酒一斗，浸经三日，饮之佳。

鹿茸酒方：嫩鹿茸 15 克，去毛，切作片，干山药 30 克，研为末。

将上两味药用生薄绢裹，用官酒 1 瓶，浸 7 日后，即可开瓶饮食，每日 3 盏为度。喝完酒后，再用一瓶酒浸，饮完后，将鹿茸焙干，留为补药。内用效果极妙。

此方治大补身体，治虚弱，阳痿不举，面色无光，小便频数，不思饮食。

秘传玉锁丹：治心气不足，思虑太过，肾经虚损，真阳不固，漩有遗沥，小便白浊如膏，梦寐频泄，甚则身体拘倦骨节酸痛，饮食不进，面色黎黑，容枯肌瘦，唇口干燥，虚烦盗汗，举动力乏。

茯苓去皮四两、龙骨二两、五倍子六两。

上为末，水糊为圆，每服四十粒，空心用盐汤吞下，日进三服。此药性温不热，极有神效。

韭子散：治虚劳肾损，梦中泄精。

韭子（二两、微炒）、上件药捣细罗为散，每于食前，以温酒调下二钱。

阳痿秘方：男子不起，取天麻末，密和为丸如梧子、日服十，益健。

天雄丸：治虚劳羸弱、阳气不足，阴痿。

兔丝子（二两酒浸三日、曝干、别捣为末）、五味子（一两）

蛇床子（一两）

上件药，捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每服食前，以温酒下十丸。

妇人阴痛：蛇床子五两、乌梅十四个，煎水日洗五六次。

妇人阴肿：枸杞根煎水，频洗。

妇下阴痒：狼牙二两、蛇床子三两，煎水热洗。

女人伤交阴肿痛方：《玉房秘诀》云："女人伤于夫交阴阳过，患阴肿疼痛方。

桑根白皮（切、半升）、干姜（一两）、桂心（一两）

枣（二十枚），以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出当风，亦可用水煮

华佗治交接即痛神方：黄连一两半，牛膝、甘草各一两，以水四升，煮取二升，洗之，日四度。

令玉门小方：《玉房指要》云："令女玉门小方：硫黄（四分）、远志（二分）、为散，绢囊盛著玉门中，即

急。

又方，取石硫黄末三指撮内一升汤中以洗阴，急如十二、三女。"

令男子阴大方：《玉房秘诀》云："欲令男子阴大方：蜀椒、细辛、肉纵容，凡三味、分等。治下筛，以内狗胆中，悬所居屋上三十日，以磨阴，长一寸。"

姐姬润户方：石榴皮、菊花、白矾各等分。

上三味，水二钟煎一钟，洗阴户数次，极妙不可言。

强龟益女丹，红豆、砂仁、良姜、五味子、晁脑。

各等分为细末，每次少许，津调玉茎上可度十女、女亦无损，房中要药也。

男强女快方：女人快乐、男人强好。

五味子、远志、蛇床子。

三物等分，末着阴头，内子道中，令深，良久乃摇动。

真人保命丹：

酸枣仁、人参、白茯苓、天门冬。

酒浸，新瓦焙干，各三钱

上为细末，每服三钱，温酒临卧调服，可敌百妇，大能保肾延年，真仙药也。

用水五碗，煎三碗，男女洗茎户，快美。

南郡公主千金不易方：柏子仁五分，附子鹿茸名三钱，右为末，每服五分，温酒送下日进三服，夏用

蜜为丸，玉茎坚硬，妙不可言。

以上补益之方、春药方，均采自古籍之中，主要是用于诸君开眼界，研究之用。因世代背景和地理环境人体素质不同，若用治疾，仍有效果，但必请教中医师、遵医嘱，切不可私自制用、乱用、乱传否则后果自负。且服春药实则是提前耗能、还望诸君以修习自身为重，不可本末倒置舍本求末，否则竹蓝打水一场空，后悔终生矣。

二、玄觉阴阳双修功治疗法

——十五种通过性生活使人健康疗疾的神秘方法

为什么我把玄觉阴阳房中康复秘术在房中妙药中讲授？是因为玄觉医道认为爱就是最好的良药，爱由心发而生，世界因爱而存在。玄觉心法中爱是有极其重要的位置的。男人是女人的一部分，女人是男人的一部分，男女因爱情合起来成为一个完美的人。男女都不应独自一个人生活，这不一定指的是肉体的生活在一起，而是指在性爱的关系上是如此。男女需要从对方得到满足，并治愈、平衡、调节自己的身体。从阴阳辩证的医道来讲，房事既可伤身也能健身，任何事物都兼具正反，关键在于用之。

在这里我将讲授经过历代先师总结的秘传康复体式，这些体式运用阴茎和阴道的不同反射带来恢复

急。

又方，取石硫黄末三指撮内一升汤中以洗阴，急如十二、三女。"

令男子阴大方：《玉房秘诀》云："欲令男子阴大方：蜀椒、细辛、肉纵容，凡三味、分等。治下筛，以内狗胆中、悬所居屋上三十日，以磨阴，长一寸。"

姐娥掬户方：石榴皮、菊花、白矾各等分。

上三味，水二钟煎一钟，洗阴户数次，极妙不可言。

强龟益女丹，红豆、砂仁、良姜、五味子、昆脑。

各等分为细末，每次少许，津调玉茎上可度十女、女亦无损，房中要药也。

男强女快方：女人快乐、男人强好。

五味子、远志、蛇床子。

三物等分、末着阴头，内子道中，令深，良久乃摇动。

真人保命丹：

酸枣仁、人参、白茯苓、天门冬。

酒浸，新瓦焙干，各三钱

上为细末，每服三钱，温酒临卧调服，可敌百妇，大能保肾延年，真仙药也。

用水五碗，煎三碗，男女洗茎户，快美。

南郡公主千金不易方：柏子仁五分，附子鹿茸名三钱，右为末，每服五分，温酒送下日进三服，夏用

蜜为丸，玉茎坚硬，妙不可言。

以上补益之方、春药方，均采自古籍之中，主要用于诸君开眼界，研究之用。因世代背景和地理环境人体素质不同，若用治疾，仍有效果，但必请教中医师、遵医嘱，切不可私自制用、乱用、乱传否则后自负。且服春药实则是提前耗能、还望诸君以修习自身为重，不可本末倒置舍本求末，否则竹篮打水一空，后悔终生矣。

二、玄觉阴阳双修功治疗法

——十五种通过性生活使人健康疗疾的神秘方法

为什么我把玄觉阴阳房中康复秘术在房中妙药中讲授？是因为玄觉医道认为爱就是最好的良药，爱由心发而生，世界因爱而存在。玄觉心法中爱是有极其重要的位置的。男人是女人的一部分，女人是男人的一部分，男女因爱情合起来成为一个完美的人。男女都不应独自一个人生活，这不一定指的是肉体的生活在一起，而是指在性爱的关系上是如此。男女需要从对方得到满足，并治愈、平衡、调节自已的身体。从阴阳辩证的医道来讲，房事既可伤身也能健身，任何事物都兼具正反，关键在于用之。

在这里我将讲授经过历代先师总结的秘传康复体式，这些体式运用阴茎和阴道的不同反射带来恢复

健康。每个体位对性器官的哪个部位施加刺激，这取决于身体的哪一个部位需要治疗，刺激阴茎或阴道一定部位，相应器官就被刺激和加强，从而达至局部整体调谐的效果。

男性恢复健康的八种体式：

采用这些体式时男人主动操作，女人则作为保健的工具。男人获得特定的健康效益，但女人同时也获益，这八个体位对妇女的性器官问题是有好处的，有助于矫正月经方面的问题。采用这些体式时男人须运用大锁固精术，不射精，还精归府（肾府），舒适地延长持续阴阳和合时间，才能极大地提高这些治疗的效益。

龙凤双飞式——阳萎，早泄和没有性高潮。

女方侧躺、将臀部扭转以使盆骨尽可能面朝上，男方采取上位姿势。用这个体位每天两次还精归府、连作十五天，这种体位治愈所有与性相关的病如阳萎等。其实大多数男人都有性能力，完全阳萎是很少有的，许多是心理性的。

这种体式男方最重要的事情是男子必须激发至高潮以至每天能做两次“还精归府”。

雄狮戏球式——强身健体

女方背躺，用一块又大又高的枕头支撑头和肩部，颈项弯曲向前。这种位置使阴道稍微成曲线。男方采取上位姿势。用这个体位，每日做三次“还精补

脑”，二十天内身体将完全加强。

龙蛇会合式——补益内脏

男女双方都侧躺，互相面对。当男方插入时，女方将下面的腿放直，上面的腿向后弯曲。用这种体式，每日做四次“还精归府”，计二十天。

白鹭展腿式——适益于脾胃虚弱。

女方向左侧躺，左腿尽可能朝背后弯曲，右腿放直。男方与她面对面，或是微微在女方的上方，或是径直面对面。用这种体式每天做五次还精归府，计十天。

凤凰展翅式——适益于血脉

这个体式与白鹭展腿式完全相同，但女方躺在右侧，右腿弯曲，男方采用与上相同的方式，即与女方面对面，但略微在她上方一点。用这个体式每天做六次还精归府，共三十天。

这个体式有益于各种血管问题，包括静脉曲张和动脉硬化。

寒雀争梅式——适益于肝脏

用这种体式，男方仰卧放松，女方跪着面朝他，女方不动，但男方在下面上下抽动。用这种体式每天做七次还精归府，计十天。

此体式对贫血症、低血压、血质差等均有益。

蝶穿花丛式——适益于免疫系统

男方放松平躺，女方用双手和膝部支撑于男方上

面，女方面朝男方，开始做少许运动，以后基本上由男方抽动。用此体位每天最多作八次还精归府，做十五天。

梅花映雪式——适合于恢复健康。

女方跪下，向后躺，将背和头部着地，但双脚垫在臀部下面，男方从前面上方插入，用这个体式每日做九次还精归府共计十天。

妇女恢复健康的七种体式

采用这些体式时，男方完全为女方服务，作为女方康复的工具，女性能获得特定的健康效益，男须以爱心和奉献精神协助女性，万不可有被女方采阳补阴损害自身的恶念，此时对于男性心性的提高有莫大的裨益。

在女性康复的体式中阳茎插入的深浅对女性治病的体式是至关重要的，因为不同的反射带位于阴道的各个不同部位，因此，阴道的不同部位都需要摩擦，阴茎插入的深浅度取决于不同的需要。

这些体式女性在阴茎进入位置后，便转动其盆骨以便摩擦和刺激阴道。男方注意配合但不能射精、必要时让女方放慢速度、实在来不及就用固精功固精。

下述体式需反复进行，每日做九次，最多十天。

三凤朝阳式——适合精力虚弱症状。

用这种体式时，女方平躺，男方在她上面，女方在下面作圆周运动，正、反时针方向都作。男方让女

方动作，并保持这个体式直到她感到满足。她到不到达性高潮，并不是这个体式治疗的目标。

鸾飞凤舞式——适宜胰脏、肝脏、骨骼。

用这个体式时，女方仰卧，将腿环绕在男方股和大腿上，男方用手和膝支撑上面，女方只要能持续感到舒适就作反向转动。男方用手和膝支撑的位置使阴茎插入不深，只触到阴道中相应肺，胰腺和心脏的地带。

倒影芳塘式——适宜于消化系统。

女方仰卧，用双腿挽住男方的腰，用手环绕着他。男方用手和膝支撑，女方只要舒适就持续双向转动。

鸳鸯戏水式——适合于肾、膀胱。

用这种体式时男方仰卧，女方跪着面朝男方的脚，只要女方舒适就持续双向转动。

悬岩坠石式——适宜于神经系统、肝脏等

用这个体式时男方仰卧、女方跪着面朝男方，女方作上下运动，与此同时作转动。这个体式使阴道全部被摩擦。

鱼游春水式——适宜血液循环不良。

用这种体式时，男方放松仰卧，女方跪着用一只手的肘部支撑，多少面向男方一侧。女方只要感到舒适就持续地在这个位置转动。这个体式插入阴茎是很难的，女方必须握住它。

金针绣春式——适于肝、肺。

女方仰卧，双膝曲升到胸部，脚悬空，男方跪在女方前面，当男稳住不动时女方转动，这个体位使阴道缩短，阴茎得以深深地插入。刺激到一般体式不能刺激的反应带。

注意，在所有以女性治疗为目的的体位以男性不射精为前提。只有这样，才能持续作为进行治疗的工具。

在进行这种独特的治疗方式时，男女双方作为对方的治疗工具时，不应仅仅就象机械工具一样，而应赋予灵性用爱心和帮助对方恢复健康的良意，以奉献的心态参与治疗。

男女双方在作完上述体式，均应仰卧于床做揉腹功，摩肾俞、揉会阴、浴面方才算完成。

第四节 仙道气功医疗技巧
——玄觉布气治疗法

玄觉布气治疗在现代谓之气功外气疗法。是指练功有素者发放外气治疗疾病的一种医疗方法。医者经过练气、导气、发功等方法的锻炼，使内气充实、气脉运行周通全身，并能通过一定的发功手法将外气发放到患者的体表经络穴位或部位上，起到激发经气、疏通经络、平衡阴阳，调和气血，调整脏腑，补虚泻

实的作用，从而达到治疗疾病的目的。

"布气"于人治疗疾病，古代在这方面记载很多，且源远流长。约公元前2000多年前就有"祝由"运气吐音布气治病的方法，《轩辕黄帝祝由科》曾有记载。其它如：《素问天元纪大论》、《神仙传》、《抱朴子内篇》、《晋书》、《幻真先生服内元气诀》等等都有布气的详细讲述。

布气疗病虽人人皆可习但须练功有素者方可行之。《抱朴子内篇至理》曰："夫人在气中、气在人中，自天地至万物，无不须气以生者也"。说明人气，活人皆有之，布气，人人皆可习，但发放外气却是有条件的，就是必须是练功有素者，正如《晋书·方技传》中说："学道养气者，至足之余，能以气与人，谓之布气"，方能布气为他人攻病。

布气疗法是以医者之气来调整患者的气机从而达到治病目的为其主要特点。人体患病，主要是正邪两方面的问题。正气方面则有正气不足（虚）、紊乱、阻滞等；邪气方面则是感受风、寒、暑、湿、燥、火、秽等。医者既可运用布气疗法发气给患者，来补其正气之不足，疏通、调整其气机，使之恢复正常；也可以通过布气导引的方法将邪气驱出，治愈邪气阻滞症状。

布气方法多种多样，布气疗法的部位手法很多，常用是以手掌或手指布气，也可以用其它主要穴位布

气。具体操作时须以因人、因病辩证施功，方能取得效果。

布气疗法还有现在所谓之的遥感超距疗病之法。东晋·葛洪《神仙传》说：千里寄姓名与治之皆愈，不必见人身"。《抱朴子·内篇·释滞》也说："闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时愈矣"。当然超距布气疗法在道家疗法中并非象现在一般欺哄之徒说是轻而易举之事，它涉及念咒、画符、掐诀、踏罡步斗召神等配合，方能超距布气疗病。

一、玄觉布气疗法的作用

根据玄觉布气疗法的特点，将其作用总括起来有如下几点。

1. 气的特性：普遍性、系统性、传布性、激发性、同步性、敏感性、可控性、协同性、可变性。

2. 补泻作用："虚则补之，实则泻之"，是布气治疗的基本法则之一。补者、补其不足，扶助正气；泻者，泻其多余，祛除邪气。其最终目的是平衡阴阳，调整机体的生理功能。

3. 调谐气机的作用：人体的各个脏器都具有特定的气的运行规律。当脏气的运行失衡时，就会导致人的整个气、系统和全身机能的失衡而发生病变，但通过布气疗法可调整气机紊乱的脏器，进而调谐全身

之气机，使其阴阳平衡，恢复脏器病变部位。

4．激发气机作用：人的气机处于瘀滞或活力微弱的状态时，病者身体各种机能系统也表现出相应的衰退，此时可用布气疗法中相应的手法，来激发患者的气机，使其气机活跃，运行不息，从而恢复脏腑组织的功能，达到康复的目的。

5．疏通止痛作用："不通则痛"在布气疗法中通过各种手法可起到疏通经络，活血散瘀、解痉、止痛的作用，对于气滞血瘀、经络不通、感受外邪、外伤肿胀、肌肉痉挛等引起的疼痛，可收到立竿见影的效果。

二、玄觉布气疗法的原则

治疗方法必须建立在治疗原理上才能取得最佳的效果。玄觉布气疗法是在易道哲学思想指导下，融阴阳五行、经络穴位、医易之理和本门内功理论而自成一派的独特疗法。任何具体的治疗方法都是由治疗原理指导进行的，并且从属于治疗原理。因此，修习本派布气疗法，掌握布气原理是取得成功的关键。再则一旦掌握到原理，则可随意而发，挥洒自如。作为修习本门功夫者都须先明理，明理方能开悟、何谓悟，**悟就是相对于外界的引发而产生的具有兼容性的内识见解。**

明理须明因，因即原因、本源、根本也。玄觉医

道认为产生疾病的原因有三种——（心因）内因、外因及不内外因。

贯穿整个玄觉修道的过程，实际就是修心的过程。玄门心法乃修心是主修身是辅，达至道成境界则能心能转物，心能转境、物随心变，境随心易，故玄觉医道则认为心决定思想，思想决定健康。人的极限是自己的心灵，而不是自己的身体，心灵的力量是可以改变物质、超越物质的，请注意玄觉心法中有一条心力＝灵力。

人的心理精神因素在疾病发生发展和康复中的作用是极为重要的。实践表明，失控的情绪和压抑的感情的精神因素，对增强肌体防御能力防止疾病的发生，或引起脏器机能失调，引发疾病确有相当的作用，例高血压、心脏病、神经衰弱、胃和十二指肠溃疡、阳萎等的发生和病愈都与精神因素有关。不同的消极心理情绪在一个人身上表现为一类疾病，而在另一个人身上又表现为另一类疾病。

在此也许有的学员会提出这样一个问题，非心因性的疾病的康复难道也与心理因素有关吗？诸如象器官性病变也有吗？有，在这里正是我讲述的关键，在病变产生的瞬间即与心理心素相关甚至关系到康复的时间效果。

我在中国科学院心理学研究所读研究生时，曾作

了大量的临床试验，证明了玄觉医道重视心理的科学性。在临床许多医师告诉我和我观察总结的结果一样的，这就是一个人如果不相信他的疾病会康复，那用最好的药最好的医师都不可能使他康复。我们从周围的生活中也可以看到这样的例子，某人患病导致消极情绪，消极心理则导致生命力减弱，进而干扰肉体处于不适状态加重疾病，疾病加重的肉体又会影响心理情绪；导至身心系统处于衰变无序状态，熵增不断增加，如此反复，则陷入恶性循环、延缓康复。

所以在玄觉布气疗法中，病人除了接受布气疗法以外，最重要的是接受心因疗法。让病人进行一些自我修炼，克服消极的情绪倾向。通过每天的治疗和自我锻炼，病人就会增加自我觉悟，逐步成熟起来，提高控制情绪和疏心理气的能力，大大激发其自身病愈的潜能。应该指出的是，如果病人的心理精神没有相应的改变的话，"布气疗法"只对他起暂时的作用。正所谓"治病须治本"所以必须把病因除拔，才能有永久治愈的可能。

玄觉布气疗法是在历代的实践中逐渐完善的，下面我就讲述几条治疗原则。

（一）治病求本："治病必求于本"是玄觉医道辩证论治的最基本原则，在布气疗法运用这一原则时，必须分清标本缓急，正确处理"正治"与"反治"、"治本"与"治标"之间的关系。

(二)调整阴阳:疾病发生的原因，从根本上来讲，就是阴阳相对平衡的失调，而阴阳失调也可以概括疾病的各种病理变化，即所谓“阳盛则热，阴盛则寒，阳虚则寒，阴虚则热”，“阴损及阳，阳损及阴”。故有“治病必求于本，本于阴阳”之说，布气疗法中，必须遵循“阴病治阳，阳病治阴”的治疗原则。

(三)扶正祛邪:《内经》云:“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。因此布气治疗的根本原则，就是要改变正邪双方的力量对比，扶助正气，祛除邪气，达到祛除病邪恢复健康的目的。

(四)布气和施劲相结合:在布气疗法中遇到“不内外因”致病，就要综合运用布气和施劲相结合进行疗治了。例：关节脱臼引起气机血脉阻塞疼痛，治疗时应先用手法施劲，使其复位，然后再布气疏通由关节紊乱引起的气机阻滞，才能收到好的效果。

(五)因时、因地、因人制宜:天人合一整体观是玄觉医道的基本理论之一，疗病如同成事也讲天、地、人。所以在攻病时，也要根据多方面的背景参数来诊治：如四时气候的变化，地区环境的特点，病人的素质等不同情况，再在布气治疗中选择适当的时间、方位、布气的方法、气形及疗治手法等，方能达到疗治的目的。

(六)借力打力:这是在玄觉布气疗法涉及医者最重要的原则。在许多门派中用气功疗法时，最令人担

心的问题就是怕自己的真气受损和被对方吸取。而本门布气疗法中尤为讲究借助外气、医者所担负的是，施用少许的真气作为引导，或者作为外气的导体枢纽起积累发送的作用。本门认为天地万物均含气，关键是如何取之用之。使其本身真气受损程度减至最低但又达至疗治效果，这一点正是本门与别派布气疗法不同之处。在实践后，许多学生都感觉受益不浅，因为在疗病的同时也提高了自身心力的功力，达到利人利己方为上。

（七）激活心力：在一般病况下，布气疗法中如果不激发病人的心力是没有多大效果的，特别是有下述三种情形①患者对布气疗法有偏见，不相信。②患者本身没有能治好病的愿望信念。③患者抵触布气疗治者，不配合施功。如果遇到任何一种情形，请你不必浪费时间进行疗治。当然特殊情形另当别论。例、因大怒生闷气而致突然晕厥则以施功救人为重，万不可死搬调条。

三、玄觉布气疗法的初级技术

1. 玄觉布气疗法分为五个层次

①初级布气疗法

②中级布气疗法

③高级布气疗法

④心力超距布气疗法

⑤灵力布气疗法

每一个层次是进入到下一个层次的必修基础，层次的提高与功力的提高有关，否则即使讲述和学习了更高层次的技巧方法，但因功力的不够（即能量不够），而不能驾驭，所以诸位学员务必打好坚实基础，积累功力为升阶做准备。

2. 玄觉布气疗法的 6 种初级技术

玄觉布气疗法的攻病流程图可分为三个阶段如下：

施功布气前——施功布气疗病时——布气疗病后

①布气者自我保护防范（玄觉瘟疫秘禁法）
②布气者的外气源引导（玄觉借气引气秘法）
③病者心力引发术（玄觉疗疫心力法）
④打开能量进出中心（玄觉开穴布气秘法）
⑤布气疗病（玄觉补泻秘法，玄觉固气法）
⑥布气者对病气的处理（玄觉断疫气秘法）

3. 布气者的自我保护（玄觉瘟疫秘禁法）

疗病即攻病如同战役，故医者即攻者须严密防范自我保护，否则伤其自身，得不偿失，损己误人，贻害无穷，故万不得已须布气疗病，得用如下秘法护身，方可进入疫室为病者布气疗治，此功法也可用于平常预防或进入瘟疫之地。

宁心静气，心无杂念，思五脏之气，从两目出绕

周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错，人陷其中被护之，而意百邪不入，鬼怪避之，则可人疫室布气疗病也，运用此法须在一呼一吸间完成，不可换二气，此乃秘中之秘矣。

4. 布气者的外气源引导（玄觉借引气秘法）

玄觉布气疗法中最独特的方法之一的就是借引外气法，运用此种法就是不用自己本身的真气，而是用其它物体的气来布气治疗，医者只是担任气的输送导体，起到积累运用的作用。在玄觉布气法中认为凡物皆有灵、皆有气，因治病救人乃为善事故默求祈祷即可借气。其指导思想是 1+1>2。从现代科学的分析也是有它的科学依据的，现代物理学证明每个物体都有自己的场效应和效应场，当两个效应场发生交合时就会产生新的场效应，而新的场效应因频率振荡不同又将导致产生新的效应场和场效应，而至连锁反应，其效应远远超出常规的 1+1=2 的思维范畴。当我们明白借引气的机理后运用布气疗法也就不易损伤自身了。

在此讲授的玄觉借引气秘法是以双手劳宫穴为基础讲解的，手掌疗法是最常用最基本的技术，一旦熟练掌握到手掌布气疗法后，其它穴位布气疗法也就容易学习了，俗语云："一通则百通"。

①气源的选择

初学者最好是以实物为主，例他人、树木、电线

外接插座处、气源体（例火、水等）随着功力的提高可从周围环境中吸取空气中的能量微粒子、天气、地气、太阳、月亮，进入高级阶段还可召雷、召电等，总的来讲是避免因发气过多造成自身气竭、及损自身功基。

②借引气的技法。

玄觉借引气秘法的秘诀就是——旋转，旋转决定了你是否可以借气、引气、发气。请记住：**气流旋转越快，采借的外气就快，发出的外气强度就越强，反之则弱**，甚至可以说旋转将决定布气疗治的成功与否。倘若你的气流频率低于或同等病者的气流频率，且病者的气机一般不是很稳定的，那采用平常频率是无法进入病人机体，然后通过调整频率使之同步，发生共振而接受疗治的。就像子弹头不旋转与旋转的威力是不可相提并论的。

玄觉螺旋布气以气急深透为其特点，对气机有特殊调节的作用，在布气时患者多有气的穿透感及声、电、光等感觉。

借引气时，首先用一只手的劳宫对准气源体，运用螺旋气形将真气以顺时针旋转进入气源体后，再用逆时针旋转将气引向劳宫并传至另一手劳宫穴，然后用顺时针螺旋气形将外气快速进入病者机体，本身真气不可进入病体，吸是起到转换加速的作用当感觉外

气进入病人机体后，就将真气收回，②并据病人的呼吸用意来调整频率振荡，与之同步后方可调发气机运行驱邪扶正。（注：旋转气形以意念为主，配合乾坤混旋功能很快掌握螺旋布气的技术法。）

外气从一手劳宫穴吸人，从另一手劳宫穴发出，意念放在劳宫穴和被治疗的部位，但重点是在吸的劳宫穴上，初学者容易把意念放在疗治部位，这是一个普遍的错误，而应放在吸气的劳宫穴上否则会减弱外气进出的速度强度即应气到意到，将意念心力放在病灶后配合主要是病人，我在下一技法中着重讲述。

乾坤混旋功

乾坤混旋功是通过两手在人体上下、前后、左右三个位置上旋转以行周身阴阳之气机，使阴阳二气上达于手循环交，以锻炼周身之气机，提高手法对螺旋气的感知程度，是螺旋导气、发气的必练功法。

（一）玄觉混元桩，取坐式或站式，以站式为例：松静站立，两脚与肩同宽，全身松静自然，排除杂念，两目轻闭，舌抵上腭，呼吸自然，两手结子午诀于下丹田，静息。

（二）混元初成：两腿微屈，胸尖微内撤，双手轻轻提起抱于胸前，两手与胸两距约 15 公分，两手自然张开抱球状，内劳宫穴相对，呼吸自然意想两手抱一气团（阴阳太极球），然后两手慢慢外拉约与肩宽，再

徐徐内合，当两手合到约1－2公分时，两手再慢慢向两侧拉开，就这样两手来回自然开合练习，意想阴阳之气渐渐充盈阴阳太极球。双手开合动作由自然开合逐渐随呼吸开合，吸时拉开，呼时合拢，一般练至10－15分钟就有气很充盈的感觉，此式一般练20分钟。

（三）混元颠倒：承上势不变，左右手顺时缓缓旋转，男左手在上（女右手在上），拇指与膻中穴同高；右手在下，手掌与下丹田肚脐平。两手内劳宫相对，意相阴阳太极球内的阴阳之气在两手之间循环不已。随之两掌用内气推拉数次，使太极球内气更加充盈。有张合感后，两手推动气球，左手向左旋转，右手向右旋转，做天旋27次。然后两手再向相反方向旋转，做地旋36次，呼吸自然，抱球静守片刻。

（四）混沌初开：承上之势不变，左右手逆时针缓缓旋转回复混元初成桩势。意想混元之气充盈无比渐成阴阳太极气丹，然后两手推动气丹，左手向左旋转，右手向右旋转，做天旋27次。然后两手再向相反方向旋转，做地旋36次，自然呼吸抱球静守片刻。

（五）日月同辉：承上势不变，缓缓将双手拉开至肩宽，拇指与肩头相对，然后用意将混元气丹从左手劳宫穴（女为右）旋转击入右手劳宫穴，气丹进劳宫穴后循小臂、大臂过大椎进入左大臂、小臂至左手劳宫穴再以超过上次旋转频率发击右手营宫如此做35

次，然后右手以相反方向将气丹旋转入左手劳宫穴，（动作要领同左劳宫穴）如此做 36 次。接着双手左右拉气 9 次抱球静守片刻，将气收归下丹田，揉腹、搓臂、浴面、活膝即可收功。

5. 病者心力引发术（玄觉疗疫心力法）

玄觉疗疫心力法乃布气疗病前尤为重要的一环，即医者和病者治疗系统共建的枢纽，倘若不能将病者心力引发则不必进行后面的医治程序。

虽穴位经络是能量的进出转换中心和运输通道，可心却是能量转换的机制，玄觉派认为心力就是灵力，盖引发心力是乃引发病人潜在的自愈灵力矣，且玄觉医道曰"心死则人死，心活则人活，心无心机僵尸也。"再者玄觉医道尤其忌会把病者仅仅当作一个机械的药物转换工具或导体，而从不把心理因素作为康复的重要因素考虑，对于整体疗法只是说说而已。布气疗法和其它疗法最不同的就是心力为先，离开心力的布气疗法就不能称之为布气疗法。

在初级心力引发术中我主要讲授对病人的意念引导配合医者疗病，至于更高级的掐诀念咒、画符、请神等心法将在以后传授。

下面我用现代的语言来阐释玄觉心力引发术。

玄觉心法提出信心和爱心是重塑命运的工具，玄觉修炼信奉"我命在我不在天地"、"天助自助"，坚信信念是一种心理上的化学元素，当它和祈求结合在一

起时，就能使人能和宇宙智慧力量直接沟通，它能使常人平凡的思维波转化为神圣的思维波能让平凡的力量转化为神圣的力量。

有这样众所周知的事实：一个人不断给自己重复无论什么东西、不管是真是假，最后，他就会相信。所以医者在疗前就给予病人爱心和树立信念，让病人心无杂念反复默诵："我坚信我会发挥自疗的力量，将身体的毛病完全医好"。然后引导病人从悲观到乐观，其引导谈话主要有以下三个要点：①不要扩大事情。②不要混淆人与"事"③不要夸大时间范围。再者告诉病者：**"世界并无好坏而言，全凭我们内心的观念去决定自己的感受"**试着让病人换一个角度积极的对待病症，请记住：**"心"就是身心健康的主宰。**

具体操作病人意念的配合，在初级阶段，只要达到如下要求即可：布气驱邪外出时，病人配合排除杂念，呼气，意想病气从布气者排病气的穴位外放，则易于驱除邪气；布气补气时，病人配合排除杂念，吸气，意想清净之气或脏腑所需之气从布气补气的穴位补入，则易于发挥功效。

6. 打开能量进出中心（玄觉开穴布气秘法）

什么是能量进出中心？即经络和穴位。穴位是能量转换的中心，经络是能量运输的通道。它们主要有以下重要功能。①吸人消化真气的同时把真气分布到

人体的各个部位。②经络穴位向人体及各器官输送能量，维持着使全身各部位及器官正常运行的作用。③经络穴位中某些穴位是人体潜能开发的基地和中心。

在玄觉布气疗法中，施功疗病前，必须用外气将病人的几个重要穴位打开，此作用是补充新的能量和排泻废能。其现代科学机理是，人是一个自动化的开放系统，但许多医者在疗病时却把病人当作是封闭系统疗治，试问不开放系统，正熵废能如何排除负熵新能如何补进，按耗散结构系统来言，若系统正熵增多负熵不进则导致系统出现乱序，乱序最终的结果就是死寂，除非是在乱序时有新的能量切入排除废能至新组序方能维持系统。人本身就是一个耗散结构，其必须补充的能量一个是心理能量一个是生理能量，玄觉心力引发术就是补充新的心理负熵排除正熵，玄觉开穴布气秘法则是补充新的生命力排除乱序的废能，所以在治疗前必须打开几个重要穴位。

主要穴位

会阴穴、神阙穴、中脘穴、膻中穴、天突穴、印堂穴、天庭穴、百会穴、大椎穴、命门穴、尾闾穴、劳宫穴、涌泉穴。

布气方法多种多样，但都有一个基本原则，就是"泻气"和"补气"。而打开这些重要的穴位是外气进入最方便的通道，通过这些穴位向病患部位补气，"外气"就会顺利地，直接地进入患部。如果直接向病患

部"补气",外气还要击过病气的外部才能进入患部,这样就增加了耗散同时也加长了"补气"的功力和时间,所以在玄觉借引气中有这么一条就是发气须选准穴位和经络,利用其本身的功能减少自身最低的耗损但又达到最好的疗效,这正是玄觉开穴布气秘法中的秘诀,其手法用螺旋发气手但速度不可过快宜轻缓柔,个中奥妙、全凭各自体会。

7. 玄觉布气疗病(玄觉泻补秘法,固气秘法)

①玄觉泻补秘法:在布气疗法中补和泻是两个根本的原则方法。现讲述初级泻补之法。泻就是把病患器官和相关穴位的病邪之气驱除干净。"补"就是用适量的外气或调动病人的真气补给病患器官和相关穴位。泻补之法是布气疗法的基础。人的生命也是遵循这两原则的,通过呼出二氧化碳及废气 和吸新氧气及新鲜空气来维持生命。

在玄觉布气疗法中一般是先泻后补,但也须因人而宜有的也需先补后泻。泻是为了排除病灶的病气而让病患尽快充分吸取外气。补气时如不先泻病邪之气扰如往盛满脏水的茶杯里倒茶,适得其反浪费矣。俗语云"舍得",先舍后得矣,不舍不得矣。况且在泻病邪气前,病灶位充满了病邪之气、气道阻塞、气机紊乱、在这个时候补气,新鲜的外气尚处在调整同步阶段就更不能顺利进入病灶部位,即使一部分外气进入病灶,力道已经很弱了已达不到预期之效果。更严重

的时，病灶气之气已固守之，外气攻占之势必引起正邪之气对抗，从而引起逆反应，即病体为纠正自己恢复常态而做出的相应反应，俗称气冲病灶。这样反应会给病人带来痛苦和不适，虽然终究会渐渐克服这种反应，但是这种无谓的耗散本就弥足珍贵的本能是不值得的，完全可以通过先泻后补来避免这样反应，更重要的一点是泻气是为了疏通能量运转的中心和通道的阻碍减少补气时外气的耗散，从而让外气直接在病灶发生其效应。这就是玄觉泻补秘法的秘诀。

玄觉布气补泻之法大致在以下几种：

A. 呼吸泻补：布气疗治时，以呼气或吸气来区分泻补的叫呼吸泻补。发气时，布气者以呼气导引发气输人病者经络、穴位，脏腑组织者为补；而以吸气导引发气，引动病者之经气运行、或拉邪外出者为泻。

B. 迎随补泻：按十四径脉之走向，以顺经发气导引为补、逆为泻。按经气的运行，手三阳从手走头，手之三阴从胸走手；足之三阳，从头走足，足之三阴，从足走腹胸。故补泻时，可按十二经之走向来调其经气的虚实。任督二脉按练功中小周天循环的方向调之。

C. 旋转补泻：左右导气旋转补泻，总的是以男左转顺阳为补，右转逆阳顺阴为泻；女子右转顺阳为补，左旋逆阳顺阴为泻。又因人身阳气受于四末，阴气受于五脏，外阳内阴，故导气从外面内为补，以内而出为泻。

D. 平补平泻：此用于虚实夹杂的病症，调其阴阳的盛衰。在玄觉借引气秘法中有一种借病者的气达到治疗效果的就属此种，如：气机上冲密集，当调气于下，左右气机偏盛或偏衰也当用此法。这也是减少自身损耗的基本方法。

②玄觉固气秘法：

布气疗法中存在一个问题是，发到病人体内的外气在未同步振荡前具有不稳定性，从导致外气渐渐泄漏，导布气疗法效果不好，这可以说是目前气功外气治病的一个问题，其实在布气疗病结束前必须将其外气固存，方能发挥其效否则劳而无功，今披露玄门秘传固气法此法乃需布气者和患者相配合，二者心力所至方能固气，其具体秘法如下。

A. 在布气疗病前，据病人的五脏所患之病，采取相应颜色之气布于病人面前，叫病人面对此气，息心静虑，吸气至患处，意、令病和气损，方可开始疗治，疗治后，将气吸入在患处将外气固之，此时医患二者意念须相同令之。

B. 补气后，布气者和病者共用意念令真气留存于病患部位即可。

8. 布气者对病气的处理（玄觉断疫气秘法）

玄觉断疫气秘法是布气疗治后，医者对自我保护的措施。具体方法如下：

首先将玄觉瘟疫秘禁法时放出的五脏之气之头

顶百会会合成一团白光，然后的光似清泉流淌全身，洗净污垢病邪之气，如此作九次，将气团收于下丹田，然后用盐水净手，再用清水净手即算完成整个玄觉布气疗法。

修练时间表：

①乾坤混旋功——每日 30 分钟

②补气泻气练习——每日 20 分钟

③采引气练习——每日 10 分钟

按以上修练时间表练习一个月左右，就可应付简单的疾病疗法了。

第九章

玄觉功高级双修法门

我命在我不在天，还丹成金亿万年。

——抱朴子

第一节　玄觉仙道的房中修炼控制与应用秘技

玄门双修秘传，进入到高层次的修法即为“男不宽衣、女不解带”，“千里神交，万里心通”之上乘玄妙修法。

修道不外阴阳，上乘阴阳修法，要而言之，可以如下：心交形不交、情交貌不交、气交身不交、神交体不交。如概括用现代语述之则是：炼“精”的阴阳双修法、炼“气”的阴阳双修法、炼“神”的阴阳双

修法。

一般人所熟悉的双修法，多半是一对裸体的男女，互相拥抱，并将性器官结合，以取对方的气。

这种栽接双修的技巧，是世间流传的双修法都曾有记载，因而人们总认为这就是绝对而唯一真传的秘法，事实上这不过是正统栽接双修法中的一小部分而已。

严格的说，这只是栽接双修术中的炼"精"法。是初入门者对于双修栽接术的炼精化气筑基时，所运用的一种技巧和迈进高级阶段必须的经历过程。玄觉阴阳双修除最常见炼"精"的秘技外，还有炼"气"的双修秘技，以及炼"神"的双修秘技。这三种秘技的不同正是本节介绍的核心。注：本章在此次函授学习中列为阅读材料，不作为必学内容，目的是让大家见识真正的上乘双修秘法。

关于"气"和"神"的秘法将讲述最基础的修练技巧，进一步的高级心法和秘技在面授时译宜而授。

在玄觉功法中，属于上乘的应用秘法，往往有如魔术般神奇力量。如控制他人的性欲，掌握异性的心，或驱除邪气并转移至它物上的技巧等等。

这些应用秘技，可分为若干阶段。而玄觉双修上乘秘技中最基本的和必须掌握的则是，在一段距离之外，对他人他物吸取气的技巧，所以我们先来学习这个秘技。

修法。

一般人所熟悉的双修法，多半是一对裸体的男女，互相拥抱，并将性器官结合，以取对方的气。

这种栽接双修的技巧，是世间流传的双修法都曾有记载，因而人们总认为这就是绝对而唯一真传的秘法，事实上这不过是正统栽接双修法中的一小部分而已。

严格的说，这只是栽接双修术中的炼"精"法。是初入门者对于双修栽接术的炼精化气筑基时，所运用的一种技巧和迈进高级阶段必须的经历过程。玄觉阴阳双修除最常见炼"精"的秘技外，还有炼"气"的双修秘技，以及炼"神"的双修秘技。这三种秘技的不同正是本节介绍的核心。注：本章在此次函授学习中列为阅读材料，不作为必学内容，目的是让大家见识真正的上乘双修秘法。

关于"气"和"神"的秘法将讲述最基础的修练技巧，进一步的高级心法和秘技在面授时译宜而授。

在玄觉功法中，属于上乘的应用秘法，往往有如魔术般神奇力量，如控制他人的性欲，掌握异性的心，或驱除邪气并转移至它物上的技巧等等。

这些应用秘技，可分为若干阶段，而玄觉双修上乘秘技中最基本的和必须掌握的则是，在一段距离之外，对他人他物吸取气的技巧，所以我们先来学习这个秘技。

现代的快速生活节奏已经不可能使修道者有更多的时间来修习，令人深感遗憾。受易道水之哲学的启发，随环境的改变而变其形但其本质却不变。于是我整理出一套适宜现代人修练的技法。"道"是存在于宇宙的每一个部分的。总之，仙道修练的应用范围相当广泛，若能勤之修练，则会受益无穷。

每天我们上班、下班、上学、下学，赶车、蹬车、或置身于人群聚集的地方等候等，这都将浪费许多宝贵的时间，运用这些时间修习"远距离吸气"则是最好不过的。

适合练习的场所包括办公室，学校的教室公共汽车上、火车上、飞机上，轮船上等地方。但是，路上、百货公司，候车室等不时有人移动的地方，则不适宜。因对方可能很快就离开，所以除非功力深厚辅以密咒手诀能在一瞬间吸取对方的气，否则相当困难。

在适合修习的地方，找到对象之后，就可以开始进行了。

此时，对象自然是适合吸收气的人——年轻而充满精力的男性或女性。因为健康而充满精力者，即使气被吸取了也能迅速恢复。切意不要找疲惫不堪的中老年人为吸取对象。

对象决定之后，先将自已的意念凝聚一点，掐诀念咒然后运气将意念集中打入于对方身体上的某一部位（如头顶部、头颈部、尾椎部、背部等）或全身。

此时，眼睛的视线绝不可朝向对方。否则，可能引起对方的不悦或怒视，而将你所发出的意识弹射回来或自我关闭引起练习失败。因为现代的人体科学早已证明人本身就具有自我保护能力更重要的是具有自锁功能，所以如此一来，吸取对方的气，就费功力，且不纯正了。

最好是侧目，或装做若无其事的样子看他（她）。即使与对方四目相接也要装出一副漠不关心的样子才行。

然后，从头顶，经由空中，吸取对方的气，或将对方的气，直接吸入丹田，甚至全身中。要领是：将吸取到对方的气通到胸部，再下降到丹田，然后运用炼气的要领在火炉内循环一周存于下丹田。待觉得很舒服、或身体有充实感时，即可停止。

下依不同的场所，讲授吸取他人之气的要领。

1. 在拥挤的电车或公共汽车上等，此时不能渴求有特定的对象，因而可以从自己周围的人，以身体接近在一起的状态吸收气。若要有特定的对象，则接近该对象即可。

这是"仙道"中高级修练法"体隔神交"最基本的基本修习。这种秘技吸收气的力量很大，效果很好。但是切忌不可用手去触接对方的身体，否则很可能被误 以为是心怀不轨，所以，要特别留心。

2. 在电车或公共汽车上等地方，若选择了适当的

对象，对方坐在椅子上或站着的话，就站在她（他）的前面，从身体的正面，利用全体或经由头顶，吸收对方的气。若对象的旁边有座位坐下来，运用在拥挤的地方相同的进行身体直接接触以吸取对方气的要领吸气。

3. 教室、办公室或公园等人不多的地方，要领同(2)，方向则向旁边，背后，或面对对方均可。总之，气的吸取，可应用全身吸收，或以二人周天法的要领，经由头部吸取。

在掌握了以特定的一个对象吸取气的方法和内涵纯熟后，则可进一步修练吸取多人之气的技巧，具体修练习的内容，在面授中择宜而授并将讲授"画符、念咒、掐诀"高级技能。

我的一位学生跟我讲述了他进人远距离吸取他人之气修练后的收获。在此述之，以给诸位同学启迪。

任君连续数天熬夜帮我誊稿和整理资料后，因而消耗了不少精力，感到身体有点虚弱。他到图书馆去查资料，馆内人很少，于是找到了一个座位坐下来。正准备做自我调息恢复一下体力，发现在与他有一段距离的座位上，有一位年轻的女孩，正在专心的看书。他想到了跟我学习过的精气恢复法．即经常在气不足，又无法获得植物或其它自然能量体以作为吸气对象的情况下，利用远距离吸取他人之气的方法来补足精气，以其恢复精力。如此一来，不但身体状况变得更

佳，偶而还会出现一些意想不到的惊喜。

于是，他首先朝向侧面，假装若无其事掐诀、念咒把意念击进这个女孩的整个身体，很起劲的吸取她的气。

过了十分钟左右，女孩出现坐立不安的样子，用她的眼睛向四周张望。当然也有几次看向任君这边，可是他故意装出一副毫不知情的样子，所以这位女孩只好以疑惑的神情，继续埋头看书。

大约十七分钟左右，他吸足了气而感觉精神饱满，恢复了精力。可是因为眼力消耗过度，所以眼睛的部位还有点疲倦。任君便把意念灌注于女孩的眼睛上掐诀吸气，大约过了五分钟左右，他的眼睛便补足了精气，而显得炯炯有神。同时他看见女孩开始揉眼睛，不久干脆把书合起来，闭上眼睛。回到家后他的妻子说一点也不象连续熬夜的样子，特别是眼睛感觉神气逼人。面对吸气的秘技如此灵验，他惊异得不得了。

总之，熟练的掌握这个技法之后，不论任何环境，场所，你都可以从任何一个人身吸取他的气，以补自已的气的不足。当然，你也可能碰上被别人当做对象而摄取气。若发觉，你得阻止对你的气的侵袭，阻止的方法很多，最基本的是指诀法即用拇指掐住无名指指跟内侧，靠近中指的叉缝处，此处有一根筋则握拳

自锁，此乃本门秘法之一，切勿轻易外传，到时反而害已。建议平常养成此种握固法的习惯，能保持精力不外泄。其它方法诸如意抵法、反摄法、转移法、回旋法等则在进一步的学习中在披露给大家。

当大家熟练习掌握远距离吸取气的方法后，就可学研修练"气"、"神"的玄觉双修秘法了。

下面我就简要介绍三种阴阳双修秘技的不同。

（1）炼"精"化气的双修秘技。是使对方产生性的兴奋状态，而在高潮的时候，吸收对方之气的方法，这是种世间所闻最多的双修方法。此种技艺方法很具体，只要掌握要领修练起来并不困难，世间俗人能学到这种秘技就很不错了。

（2）练"气"化神的双修秘技。是直接向对方吸收气的方法，即使并非裸体，也能达到吸收气的目的。这是世间闻而少见的秘技，非相当的功力主能修炼，世间俗人大可不必修习。

（3）炼"神化"虚的双修秘技。是属于隔体神交的高级技巧，这种秘技不仅要夺走对方的"气"，更要夺走对方的"神"。所以若有人用"神"的秘技攻击你的话，你可能会一时失了意念或感情。这在世间多属传说而已，能见到的少之而少，身怀此种绝技之人多属得道之人，绝不轻易运功伤人。

第二节 远距离双修秘法入门

前面我们已学习过在性高潮的状态下，进行阴阳双修的气功法。下面介绍同一性质的高级技法远距离双修秘法。

1. 面对面应用技巧

此种秘技也有两种方法，一种是，身体的一部分接触对方；另一种则是在完全远离对方的情况下所进行的。这两种方法在技术没有多大的差异；唯后者，因保持了一段距离，运作起来稍微有些困难。

这表示，相互接触身体的方法，是进步到远距离方法的必须阶段，而保持距离的方法，要用于有相当功力的人，才能真正发挥效力。首先，从身体接触的方法，运用炼气化神的双修基本秘技练习，等到这种工夫十分纯熟以后，再进一步练习双方保持距离的技巧，即远距离遥控使人相思秘术。

两人先面对面盘腿而坐，然后，相互使双手相贴，男下女上，劳宫相对。接着，男方发出丹田之气，由左劳宫传人女方的右劳宫，沿着手胸部手臂之路线，使气从女方的左劳宫传回男方的右宫，再传至男方的左劳宫，如此循环不已、练习，每次不得少 99 次循环，其要领是男女方双方须呼吸一致，意念一致，在循环

过程不断加强意念直至催达至潜意识，使之双方一旦练功即可形成循环。验其意念一致的标准是在修练中双方均感循环之气由对方传人时气量逐渐增大强烈到最后而至只有气在的空灵境界，达此境界方可转入下一阶段的训练。修习此功必须先修双修心，将有助功力不断提高。

当双方一旦接触后在下意识的催动下即可进入功态使之气的感觉变得很强时，男方将气移出前述路线之外，并透过意识让它导入女性身体的各个部位，尤其在性的敏感带（容易激起性高潮的地方）如乳房、子宫、阴道等部位停留，而不动声色观察对方是否有兴奋的感受？如果对方能因此而感到兴奋的话，则在这此部位重点的加重意念和气量。请记住前述意念之要领：意念本身就是一种能量，不同的意念量所蕴含的能量是不同的。

不断练习至对方已达到兴奋而引起高潮的对方之气，用相互分离的技法吸取过来，观察是否到达到兴奋的方法 参照"五欲"、"五征"等法来验证。请注意，为防止对方受到严重的伤害，则将吸取后的气，务必还她一半。否则你也会遭受到来自某种神秘的伤害，万万不可贪得无厌，切忌切忌。

而如前所述，在修行的阶段，若只管吸收对方之气的话，会损害到对方的身、心，所以，切记要相互吸收，共同提升，才是符合真正的双修法则。

第三节　远距离激发兴奋感使人相思秘术

当我们掌握到以相互接触的方式，运用双修采气中术技巧，吸收对方的气之后，就可开始进入远距离激发兴奋感后采气的修练了。

1. 首先双方距离三尺的距离以五心朝天式盘腿而坐；凝神还虚，约五分钟，接着指掐诀念咒进入精气神统一的境界。静坐十五分钟。

2. 然后，变换咒诀静坐约九分钟左右，则集中心力传向对方，使双方进入精神上的感通。此时禁忌有任何杂念，因此法已属体隔神交了，一旦失误，则双方都会受到损伤，《易》曰："二人同心，其利断金"。倘非同心，变生肘腋，性宜和蔼，事忌招摇，《易》曰："机事不密则害成。"慎之慎之！这就是以意驾神不易练习的关键。双修心的重要性诸君定会明白了。如修习逐渐至双方能以领神会阶段方可进入下一段修练。

3. 进入心领神会后，则易阴阳和合得入大道，进入到心意相通，合而为一则成现实首先男方掐诀念咒，以意驾神，气随意行，从自己的百会穴放出神气，快速进入女方的百会，然后驾神驾神气在任督二脉循环 36 圈，此时女方的神气意须与男方配合行之。循环 36 圈后以意导神气从女方会阴直接进入男方会阴，

双方以意导神气使男方作小周天运行36周，接着从男方丹田导气至会阴，长强，玉枕，百会，进入女方百会随督脉下行至会阴，再进入男方会阴督脉上行至百会进入女方百会，如此循环72周。然后，将气进入女性的性感带，重点集中于接触时引起兴奋的部位和穴位，待其高潮时再将对方之气吸取，然后归于丹田。(要领与接触式相同)。

两人亲密接触的方法，若缺少对象则难以进行，而修习成了保持距离吸气的双修技巧后，则不论何时，何地，都可择人而采取主动式修习。我将学习修习实践的经验提出来让诸位同学进行参考。

南宫君乃是某研究院外事处主任，有一日他前去一家公司洽谈合作开发之事宜，可是公司经理因处理急事而出去了，秘书小姐告诉他请他等候。

闲来无事，所以他想，在这里坐着白耗时间不如吸取这位年轻美丽的秘书小姐的气，以补足自己。他便斜对秘书小姐，眼睛朝着办公室另外的人，施展出一般吸收气的技巧要领呆了一会儿，他想到目前正在修习阴阳双修法，这不正是个应用的机会吗？所以，即使心里有点对不起那位秘书小姐，他还是不愿放弃这个尝试的机会。于是他便抱元守一、掐诀念咒施术，运用远距离房中双修体隔神交的技巧，把气停留在秘书小姐的性感带上。

没多久，南宫看到这位小姐开始脸部泛红，坐立

不安，并且一再地往他这个方向看，当然他装出一副若无其事的样子，故意不把眼睛转到她的身上，接着加重意气，并将气深入到特殊的兴奋之穴上。渐渐将视线扫过她的身上，但见秘书小姐，面部更红，露出羞涩之色，且鼻尖冒汗、嘴张翕咽液，双腿摩动，最后，她实在按耐不住了，站了起来，匆匆走向洗手间。

究竟她离开办公室的目的，是因为生理上的因素，使她匆忙的走向洗手间，还是其它原因，我不而得知，他不而得知。但从这位小姐的脸上及行动上的反应来看，以及以后南宫去这家公司遇见她时小姐所露的羞涩之态来看，他所进行的这距离房中修法，多少是发挥了点效力的，这是无庸置疑的。

第四节　赢得芳心的秘术

当你通过艰苦的修练，进入并掌握玄觉双修法，那么你也即将变成一个谈情高手了。因为经过长期的性命修练，才能进入到玄觉双修的高层，且已经形成了超尘拔俗的精神气质力量，一个人对于别人的影响，决非靠外貌完成，而是靠精神气质来完成的。有修为的人能够用目光，举动和清明的心境，在周围散发出一种恬静的，令人苏慰的气氛。它慢慢的，仿佛春天的一股生气似的，透过死气沉沉的屋子，透过古

老的情壁和紧闭的心门，使那些被多少年的痛苦，病弱、孤独、磨得枯萎憔悴，差不多已经死了的心再生，这是心灵对心灵的力量，而精神气质就是支配这运动的神秘的吸引人的力量。你所获得了的这种力量，此时，只要你所倾心的异性，你都可以毫不费力的赢得他（她）们的心在尚未修习玄觉双修功之前，你也许认为不可思议是天方夜谭，甚至是胡言乱语，然而你根据教授的方法修习，就会相信我说的了，请记住前面已经讲授过的重要观点：人体是一个高级的不可比拟的自动化系统，所谓的超能力不过是它加工出来的一种产品而已，超能力人人都有，只不过不同的能量而所获得的能力也就有所不同。

一、如何博得眼前异性的青睐

在这里所说的异性，首先要排除在街上走的行人，因为向正在行走中的人吸收气是很困难的，运动中的对象非相当功力的修为才能排除干扰进行采补，一般人是很难掌握到的。所选择的对象不可能与你有相当亲密的关系，但必须是在日常生活中经常接触到的人为主。

因为每个人所处的环境不同条件不同，会有各式各样的环境或条件，现在为了方便起见我以办公室为例，说明如下。

假设在办公室里，你所选择的对象背对你坐在前

面的位子上。或者你背对着她（他），坐在她（他）的前面；或她（他）坐在你的旁边也可以。

首先，自己略为静坐，然后淡淡意念提发自身的内涵精神气质，渐渐感染所有的人，然后，从自己的头顶百会穴放出意气，手掐念咒诀，将意气经由空气注击人对方头顶（百会穴），将意气停留于对方头顶约三～五分钟。然后变咒，遂将让意气集中在对方的头部和心部，如此停留三～五分钟。接着，让意气在对方全身游走，最后从脚进入地面，让气回到自己的脚来，通到躯体内，再由头顶放出，再由头顶放出进入对方。

如此反覆数次，也就是说，在对方并不知情的状况下，做二人周天。

连续做三～五天，然后再运气过程加人相互喜欢的意念。持续一段时间后，对方会与你有"意气"相通的感觉。此时，即可将对方的意识，有利地拉到自已这边来。这个阶段大约需一周左右，根据各人的功力运功状态不同，时间也会有所不同。

与对方有意气相通的感觉后，继续重复几次这个动作。不久，你会发觉，对方对你格外地亲密，或作出其它行为动作的表示、如此在继续此动作后即可转人下一阶段的精神统一了。

将前咒诀变新咒，继续按上述要领运作，同时意念两人的精神统一。这时你就应该作出恋爱的恣态表

示了，对方一般不会拒绝。继续运功，不久你们就将如情侣般的了，至于恋爱的技巧，俘虏对方心的技巧以及逮住机会的技巧，则已经超越了本功法的范围，请各自多研究女性男性心理学，掌握到普通的心理则可操纵。关于心理学方面的权威资料，本处可提供并可给予指导。请注意，双方的爱恋并不是单一的，它有许多参数和变量的，不过运用此法是能起到相当作用的。

运用这个技巧，对方会如下反应，可以做参考。

1. 若对方原先对你就有好感的话，则效果将更明显。

2. 若对方原来对你没有什么特殊的感觉，则在心力感通上多下点功夫，实行一段时间后，效果会逐渐明显。

3. 若对方向来讨厌你的话，则一开始就不会顺利，甚至有时还会有一股嫌恶之气，向你反射过来，所以不要继续做比较好。这是她（他）的潜意识自我保护能力所发出的抵抗反击。而在此时，能驱除那股邪气，使对方的步调，变得彼此一样，只有少数的略有相当修为功力到家的修练者才能做到，这是非常耗损能量的。既然如此，一旦发觉对方很讨厌你的话，还是趁早死了这条心为要。

还须提请诸位同学注意的是，选择对象你要特注意对方的背景，实力等具体因素，否则你与对方相距

太大，是极难成功的，对你虽然有好感，但跨越差异极大的变量和参数以及社会背景是很难的，当然不可否认会有奇迹发生。

这个技巧，令人感觉好像作梦般不真实，其实它是以气的调和为理论的，并非空穴来风，凭空产生的。

气的调和及气功治疗之时，施术者的气和患者的气，是以同等的韵律波动的。

关于气的调和，我们有许多实践和经验，气功治疗时，自已的气和对方的气的调和，的确能立即产生治疗效果，韵律相同则易产生共振，在共振态下辅以施术者的能量，则能治疗患者的病。

当然，气的调和，不仅是和病人一起才会产生，和一般健康的人之间也能产生。

比如，两个健康的人做二人周天，经由循环的气，两个人的身体好像连接在一起一样，这就是气的调和作用所致。

但是，有时与不同的人合作，却不易产生调和作用。这是因为在意念上，两人不能一致的关系。此时，无论如何的努力，想让气在两人体内循环，调和，会很耗损功的。

虽然如此，只要你们两个人持续不断地合作、练习、逐渐地，你们之间的不协调，仍会改善的。若对象是同性的话，你们因气的流通心的感应而变成知已；若对方是异性的话，则或许会产生像爱情一般地

微妙感觉。

那是因为气与感情（本能所致），有极其密切的关系。气调和的话，感情则密切相通。在这方面，我们是有探刻体会的，我们从日常生活中的语言中也能寻找到意思相同的词语，从中可领悟到许多道理诸如"生气"、"意气相通"、"气度不凡"、"气势逼人"。道不外不在，贵在悟矣！

因此，我在这里所介绍的方法，并不是信口开河的。这是长期对玄觉双修法的研究，探索教学的心得，可说是有凭有据。

二、博取不在眼前的异性芳心的妙招

我们现在要来修习如何让每天只能在上班上学等公车或搭乘火车、轮船、飞机时邂逅的异性，对你发生注意，或产生好感的技巧。

首先，若有从远处看她（他）的机会时，就在远处运功做二人周天，但只做二人周天，可能效果不会太显著，因而必须再借用下面的方法作为辅助。其一、利用照片，其二、利用影像。

1. 利用照片的方法

设法获取她（他）的照片，或用照相机拍下其照片，然后，把照片装在像框里。这时候，就可对着照片，掐诀念咒向照片输入气、再运回自己体内的动作。

这种是以照片为对象做二人周天，但请注意，此

时不能用一般从头顶百会注射意气的方法，应直接将自己的气输送给照片，并直接将照片的气返回自己的体内，此法要领是注射意气需用超乎常人想像的速度和穿透力，直令意气直达对方的心灵使之发生强烈的共振。

2. 利用影像的方法：

这种方法是指在自己的内心产生对方的影像，向影像送意气，而做二人周天法的，相似于体隔神交。

方法是，先细看对方的照片，尔后坐下来静思冥想，先从对方的心开始想，尽量想像对方清晰的影像，并将影像固定不动。

然后手掐三诀念咒并向影像送气，再收回。

此时要领是，尽可能运用头顶百会穴注击意气的方法，依二人周天的要领运作。

如果感到很困难，则先从直接由身体正面吸气的方法开始循序渐近，到了感觉很强烈时又才开始运用头顶百会通气之法，要领与二人周天法及前述方法相同。

3. 阴阳双修应用法：

这种方法是运用阴阳双修神的高级技巧，与对方的照片或影像之间，做气的循环运作，具体运用要领同上述诸法相同，而不同的是，当经由气的感觉、感觉到对方有兴奋感时，则立刻吸取她（他）的气。修练的时候，如果身体没有充实感，或轻微麻麻的感觉

的话，那就表示失败了，需要重来。

以上是完全以单恋的立场来说明。但如果你正处于恋爱中，或者双修中伴侣远行，你对你的情侣做这种隔离空间的房中双修技巧，则即使遥遥相隔，你们仍将感受到像真正做爱般奇妙的感受。这不是魔术，只要你确实刻苦耐心的练习，是可以做到的。

前面所授的这三种方法，对于调和人际关系也有极大的帮助。不过这些方法必须做相当的修练，而且，必须蓄积相当的能量同时借助特殊的外力发挥相当的功力，才能看到显著的效果。

跋

道家高超的性智慧之道

美国明道大学校长　张绪通

征服死亡是一切时代文化中人们所追求的目标，性智慧之道是对人类寻求永葆青春、幸福、健康和智慧的回答。

道家意识到了人类的再生过程，性腺是道的力量所赋予而产生的，是道的才智创造了生命。事实上，道也可以称作"力"，它赋予一切生物以生命力，是创生过程的动力。它的才智发动生命，给予身体自身健康的能力。

既然性腺自身就是生命之源，道学者们感到，这些腺能被用作自己身体的活水源头或生命力，并发现了为达到这一目的的性智慧之道的方法。

靠着对这些方法的使用，我们可以发挥生命能量使自己恢复活力，充分增进自身的健康。靠着给予整个肉体以能量，我们最终能够十分彻底地使道的本性

肉体化。总之，这是长寿的过程，最终也是不朽的过程。

性智慧之道也不同于目前许多研究和实践的临床上或行为心理学的性医学。性智慧之道是系列技术，它协调身体的自然需求，使直觉和精神中枢惊醒，它并不着眼于导致通常的性欲高涨，那是当今许多人唯一感兴趣的中心所在。

围绕性，许多负面的信念已产生。许多人认为性是肮脏的或有罪的，因为他们不明白性与精神有何关系。某些宗教把性抛在一边，提倡独身生活以加比喻精神觉识，但这种有罪感和独身生活导致了性腺的萎缩。道学者们要人锻炼性腺，将其看作身体的另一个部分（事实上也的确如此）；性腺将保存荷尔蒙水平、营养和能量水平，使身体直接获利，从而防止疾病和体质恶化，打开更高级的精神灵性水平的大门。

许多宗教仅仅拜神，他们提供美妙的言词、图片和偶像，但他们却从不曾提供一种直接的，有实质意义的方法让你可以去体验道。道无处不在，处处能能被体验。假如一个人天生就是盲人，他不会充分理解“光”这个词的含义。没有体验性爱，你就不能充分明白道的含义。体验性爱也就是体验道，体验性爱使人类接近道。

性智慧之道使人们共同的性本能与精神热望之间的困境得以调谐。一方面，某些社会影响使性本能

仅留在动物水平，另一方面，许多宗教禁止或淡化行为，希望借此促进精神倾向远离动物本能。不管哪种方法都不能实现人们的需要，因为人类同时具有肉体本能和精神热望。性智慧之道依靠准许性本能服务于精神目的而统一两者间矛盾。

性智慧之道的基本教程是《素女经》或《白夫人经》，写于黄帝时代。内容主要是黄帝和其两个妻子，一个肤色深黑（代表黑暗），一个肤色白皙（代表光明），三人之间的对话，黑夫人、白夫人和黄帝三者的统一，是道教将其作为一种宇宙本性的精神象征。这些对话谈的是精神和性之间的关系，形成了道教智慧之道的基础。

尽管该书已有6000年历史，但仍被认为价值连城的知识珍宝，数千年来，许多人被禁止阅读它，因为它包含有关生殖遗传的秘密。

约1500年前，隋代期间，该书神秘地失踪了，幸运的是其名字和内容被记录地史书上。

不知何故，约100年前日本明治维新时期，它又重新出于日本帝国宫廷。当明治皇帝制定民主的政治形势时，公众催促皇家透露该书秘密，于是它被译为日文。中国从日本皇族那里重新发现了原抄本，反复印了许多版。在该书失踪的1400年期间，《素女经》的内容在中国变得更加神秘，在进行了精心制作的保密仪式之后，在获得一大笔报酬之后，转化为口述的内

容才被透露。尽管花了许多钱和精力希望借此获得该书内容，但仍不能保证所获得的是真的或全部内容。

《素女经》用古汉语写成，全部内容隐藏于韵文中。假如一个人没有钥匙，这个宝库不会打开。并非任何人都能读懂这本书。

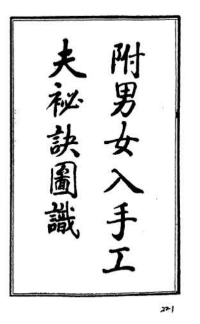
在遵循某些性智慧之道的技术后，人们告诉我，他们终于明白享受到的不仅是性，而是生命本身。他们说，他们从所学之中已获得了终身享用不尽的好处。

通过实践性智慧之道，可以生活得更长久、更幸福、更健康、更明智。

圣人之道，道法自然。

（余与张绪通博士自一九九〇年相交以来，探为先生对中国传统道家文化宏扬的执着精神感动。一九九三年五月先生在四川大学主持的"现代管理与营销战略国际研讨会"上，表达了他对民族工商业的探切关注，其爱国之心着令我辈敬佩不已。为圆先生宏道之愿，遂辑录其"道家高超的性智慧之道"为本书之跋，供以同道阅之，相信定有其所获。略表吾辈敬仰之意矣。）

让我们遵循大道。



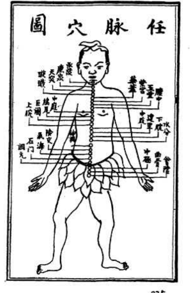
附男女入手工夫祕訣圖識

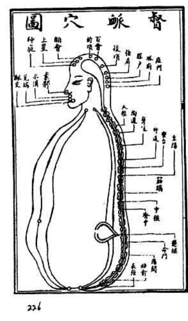
乾道初坐圖

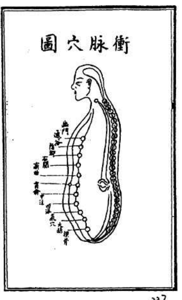



坤道入手圖


秘傳補元睡功圖


任脈穴圖
承漿
廉泉
天突
璇璣
中庭
鳩尾
巨闕
上脘
陰交
氣海
石门
關元
華蓋
紫宮
玉堂
膻中
中脘
建里
下脘
水分
中極
曲骨
會陰


督脈穴圖
神庭
上星
顖會
前頂
百會
後頂
強間
腦戶
風府
瘂門
素髎
水溝
兌端
齦交
大椎
陶道
身柱
神道
靈台
至陽
筋縮
中樞
脊中
懸樞
命門
陽關
腰俞
長強


衝脈穴圖
幽門
通谷
陰都
石關
商曲
肓俞
中注
四滿
氣穴
大赫
横骨


帶脈穴圖
帶脈
五樞
維道


陰蹻脈穴圖
睛明
交信
照海
然谷

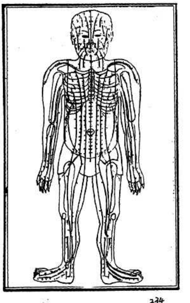


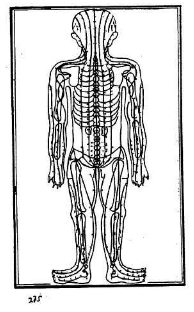
陰維脈穴圖

陽蹻脈穴圖



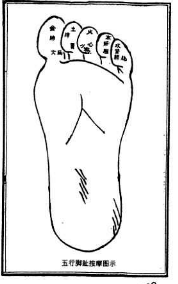

陽維脈穴圖
陽白
本神
臨泣
正營
腦空
風池
風府
天髎
肩井
臑俞
瘂門
陽交
金門



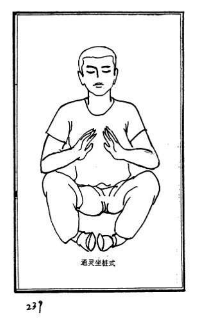


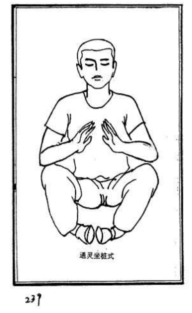



心者君主之官也神明出焉肺者相傅之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉膻中者臣使之官喜樂出焉脾胃者倉廩之官五味出焉大腸者傳道之官變化出焉小腸者受盛之官化物出焉腎者作強之官伎巧出焉
內照圖
腦者髓之海諸髓皆屬之故上至尾骶俱腎主之膻中在兩乳間為氣之海能分布陰陽為生化之源故名曰海膈膜在肺下與脊脇周回相着如幕以遮濁氣使不熏蒸上焦幽門在大小腸之間津液滲入膀胱滓穢流入大腸變化出矣

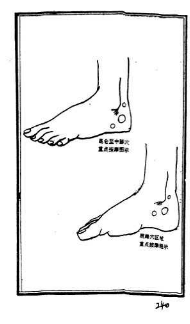


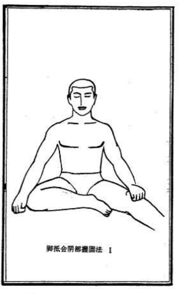
五行脚趾按摩图示


通灵坐桩式

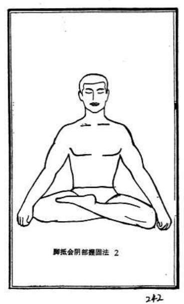


通灵坐桩式


昆仑至中脉穴
重点按摩图示
照海穴区域
重点按摩图示



脚抵会阴部握固法 1



脚抵会阴部握固法 2